

وإدارة الأبحاث والتطوير المسوي



# كيف تتحكم في شعورك أحاسيسك؟

أنا

www.alukah.net



القائد والمحاضر العالمي  
والد التنمية البشرية

د. إبراهيم الفقي

DR. IBRAHIM AL FIQY

كيف نتحكم في شعورك وإحساسك

كيف تتحكم في

# شعورك وأحاسيسك

## د. إبراهيم الفقي

المحاضر والكاتب العالمي ورائد التنمية البشرية

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في مصر والعالم

بداية للإنتاج الاعلامي

أحمد خليل — محمود خليل

ش. عبد العزيز - العتبة - القاهرة - ج. ٤

تليفاكس: ٠٠٢٠٢٢٢٩٥٩٤٠٨١ - ٠٠٢٠١٠٥٢٢٨٠٢٠

[www.bedaia.com](http://www.bedaia.com)

Email: [bedaiaound@hotmail.com](mailto:bedaiaound@hotmail.com)

الطبعة الأولى ٢٠٠٨





## شكر خاص لفريق العمل

إشراف ورؤية فنية : محمود خليل

تحرير ومراجعة لغوية : مسعد خيرى

تجهيز فني : أحمد علي

تصميم الغلاف : أسامة طه

## تنبيه

جميع حقوق الطبع بأي شكل من الأشكال محفوظة للناشر

طبقاً للقانون الدولي

محظور نقل أو إعادة إنتاج هذا الكتاب أو جزء منه بأي شكل من

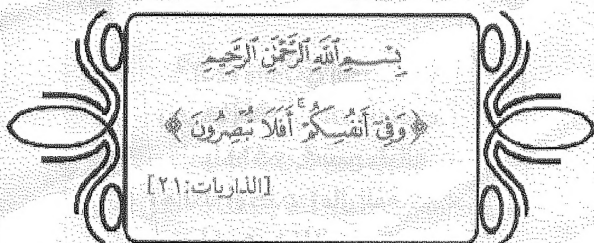
الأشكال بدون إذن خطي من المؤلف الدكتور إبراهيم الفقي إلا في

حالات الاقتباس القصيرة بغرض النقد والتحليل والاستشهاد، مع

وجوب ذكر المصدر

شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية للتنمية البشرية

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٧١٨٤



## إهداء

إلى والدتي الحبيبة  
رحمها الله سبحانه وتعالى  
ونقبلها في فسيح جناته  
والى زوجتي أمال الفقيرة  
أهدي هذا الكتاب

## كلمة شكر وعرفان

إلى كل من أسهم في  
بناء هذا الكتاب  
سواء من قريب أو بعيد  
جزاكم الله سبحانه ونمالي كل الخير

د. إبراهيم الفقي

## الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ...  
التي تتألف من:

- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).

- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).

- المركز الكندي للتغويم بالإيحاء (CTCH).

- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).

- مؤلف ومؤسس علم «ديناميكية التكيف العصبي»

(NCD™) Neuro Conditioning Dynamic™.

- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية

Power Human Energy™ – (PHE™)

- خبير علمي ومدرّب معتمد في:

- البرمجة اللغوية العصبية.

- التغويم بالإيحاء.

- الذاكرة.

- الريبكي.



## كيف للحك في شمورك وإحاسيسك

- مدرب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيبك، بكندا للشركات والمؤسسات.
- دكتوراه في علم الميتافيزيقا من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق.
- حاصل على ٢٢ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق.
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٧٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو يحاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- بطل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال ولنتيهما التوأم نانسي ونرمين ، وأحفادهم مالك وزيناد وكايل وجنه .



## ماذا يقول الناس عن الدكتور إبراهيم الفقي

«د. الفقي يعتبر هدية من الله لمساعدة البشرية جمعاء»

كريم سليمان

مدير مالي - الكشافة الإسلامية الجزائرية - الجزائر

«قمة في العلم والبرعة والإبداع .. ود. الفقي أكبر مما كنا ننظر  
والعطاء قد انتقل به للسحاب»

غنيمة عبد الرحمن نايف عبد الرحمن الهاجري

قطاع الإعلام الخارجي - الكويت

«د. الفقي محاضر رائع يؤمن بما يقول فيصل إلى عقولنا وقلوبنا  
مباشرة»

إيمان صبري عثمان

مديرة مدرسة الواحة للغات بالمقطم

القاهرة - جمهورية مصر العربية

«د. الفقي عالم كبير وإسناد جيل مهما تحدثنا عنه فهو يستحق  
الكثير من التقدير»

حسن علي كيال

الخطوط الجوية السعودية - جدة - المملكة العربية السعودية

«د. الفقي طاقة فكرية، ونفسية، وخلقية، وروحانية منجودة  
فواحة بحسن الإلقاء وروح مرحة»

نشأ على عهد الله علوم

مدرسة - البحرين

«نقطة تحول في حياة كل إنسان يرغب أن يكون متميزاً ..  
د. إبراهيم الفقي لديه حضور قوي وإسلوب فريد وأب حنون»

كمال محمد شمارة

رئيس الموارد البشرية والشئون الإدارية

دي - الإمارات العربية المتحدة

«د. الفقي من أقوى المحاضرين في العالم وفقه الله لما فيه  
رضاه»

محمد بن حمود بن سليمان الشافري

رئيس قسم الأنشطة - جامعة الملك قابوس

مسقط - سلطنة عمان

«أعطاني د. الفقي خبرة مشيرين عاماً في مكان واحد .. فهو  
محاضر رائع يدخل العقل والقلب»

ريوار محمد أمين رشيد

إمام وخطيب وطالب ماجستير في أصول الدين - العراق

«د. الفقي محاضر عالمي لا توفيه الكلمات حق»

أحمد علي محمد سعيد

مهندس - امستردام - هولندا

«لح إكن منوقاً هذا الكج من المعلومات والمهارات التي  
اقتناها ... ود. الفقي منمكن ومحترف جداً بدرجة تفوق النصور»

محمد أحمد العطار

مهندس - شركة النيل للكاوشوك والبلاستيك - الإسكندرية

«د. إبراهيم الفقي هدية من الله سبحانه وتعالى»

سامي عطاس

طبيب - تونس

«د. إبراهيم الفقي عالم متميز في علمه قريب من القلب جدير

بالثقة»

أحمد علي حسن

رئيس قسم المؤتمرات - كلية الهندسة - الإسكندرية.

«قد أجه الكثير من العلماء والمنحصرين الذين يلقونك العلوم  
المختلفة، ولكن قلما أجه من يعلمك كيف تبرز علومك ومعقداتك  
في وإفكك العملي. من هؤلاء القلة النادرة الرائد الجليل  
«د. الفقي» فهو القبطان الذي يبحر بك في رحلة تغيير منزلة من

جزيرة السليبات إلى بر الزمان»

ماهر عزت محمد

مدير عام - دار الناصيل

\*\*\*

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، وبغير  
الأحاسيس لا تستطيع أن تتحرك، وبغير  
الأحاسيس لا يكون الإنسان إنساناً فعلاً...

تسبب الأحاسيس للإنسان أشياء كثيرة؛ لأن  
الأحاسيس تسبب أمراضاً نفسية وغير نفسية،  
وهي تسبب السلوك، فتجد أن الفكرة تسبب  
احساساً.

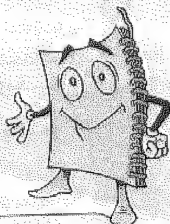
إذن

لم غيرت أفكارك  
ينج عن ذلك تغيير  
أحبالك كلها.

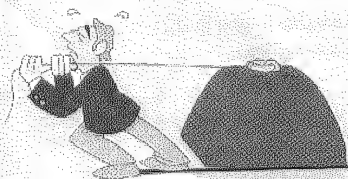




انظر إلى الحكمة



إن الشخص الذي لا يستطيع أن  
يتحكم في إحاسيسه من الممكن أن  
يكون رائعا، ولكنه لعدم تحكمه في  
إحاسيسه ستجد أن سلوكياته  
سلبية، وستجد أن نتائجها سلبية،  
وستجد مزاجه من النوع ذاته.



ذهب أحد الشباب إلى أحد حكماء الصين، وقال له: أنا أصبحت أملك قدرات لا محدودة، ووصلت إلى درجة عالية جداً في الحكمة، فأريد منك أن تخبرني بشيء جديد لا أعرفه.



فطلب منه أن يأتي إليه، فجاءه ومشى أمامه، فحسب دائرة، وقال له: الإدراك؟ فقال له: أنا أعرف.. أدركت.. ولذلك أتيت إليك، فحسب دائرة ثانية، وقال له: الإدراك؟ فقال له: لقد رأيت الأولى، فهل من الممكن أن تقول لي ما الأمر؟ فحسب دائرة ثالثة، وقال له: الإدراك؟ فقال له الشاب: هل تسخر مني؟ فقال الحكيم: لا، إطلاقاً، ثم طلب منه أن



يرجع إلى الخلف، ففعل ما طلبه الحكيم، فوقع في الحفرة، وعندما وقع في الحفرة غضب بشدة، وقال: ما هذا الذي تفعله معي؟ وما هذه الدوائر التي رسمتها؟

وما هذا الكلام الذي تقوله؟ وطلب الشاب أن الحكيم قد كبر وخرف... فقال له الحكيم: الدائرة الأولى هي إدراكك لأفكارك، والثانية هي إدراكك لتحدياتك، والثالثة هي إدراكك لأحاسيسك. فأنت أمامك الكثير حتى تقول: لقد وصلت إلى الحكمة؛ لأنك وأنت قادم لم تدرك كيف تفكر، أدركت فقط أنك أصبحت رائعاً، وهذا التكبر سبب لك أحاسيس جعلتك لا تفكر في التحديات، وهي الحفرة التي كانت بجوارك، والتي ظلمت منك أن ترجع فوقعت فيها، فلما وقعت فيها اضطرب إحساسك.

وفيما يبدو لي ايها الشاب أنك لم تتعلم شيئاً كثيراً بل اعتقدت أنك حكيماً وهذا وحده يدل على عدم حكمتك وكما رأيت بنفسك من التجربة التي مررت بها أنك لا تدرك تركيزك ولا تفكيرك وعلى وجه الخصوص لم تدرك أحاسيسك فتركها تتحكم فيك تماماً.

ولكي تكون حقاً حكيماً يجب عليك أن ترتبط بالله سبحانه وتعالى وتسلم أمرك إليه وتطيعه وتخلص له الطاعة ثم تكون عندك النية على مساعدة الناس بكل ما يعطيه لك الله عز وجل من علم وأن تدرك ذاتك السفلى وفتن الحياة وإغراء الشيطان.

ثم نظرت في عينيهِ وقال: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ مَا يُقْرَمُونَ بِشَرِّ مَا يُشْرِكُونَ﴾ [الرعد: ١١]. فأبداً من اليوم وارتبط بالله سبحانه وتعالى وانوي أن تكون في خدمته ومواعته وفي طريق حياتك لاحظ أحاسيسك لأنها عندما تشتغل بفكرة سلبية يمكنها أن تحطمك تماماً وتحمل من حولك يبعدون عنك وكما قال الله تعالى في كتابه الحكيم: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

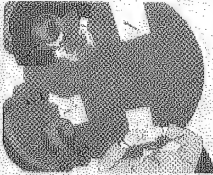
وتذكر أيضاً أن الأحاسيس هي وقود الإنسان والمحرك الأساسي لسلوكه.

تحكم في أحاسيسك تتحكم في سلوكك ، ويصبح واقع حياتك نجاح وسعادة بلا حدود.

كما ترى أيها القارئ الكريم في هذه القصة رسالة مهمة أوجهها إليك عبر هذه القصة والفرض منها أن تبدأ أنت أيضاً في إدراك أحاسيسك والتحكم فيها لكي تعيش حياة هائلة.

لقد قمت - بفضل الله سبحانه وتعالى - بتدريب أكثر من ٢٠٠ شركة من أكبر ٥٠٠ شركة حول العالم مثل: IBM، وغيرها، وذات مرة كنا ندرّب في شركة من هذه الشركات على فن القيادة الحديثة، وأنا عمومًا لا أبدأ التدريب إلا بعد أن يكون الشخص ملماً بالمهارات الشخصية أولاً، فالمهارات الشخصية تمثل ٩٢٪، والمهارات المهنية تمثل ٧٪ فقط. كما قالت جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية.

فمن الممكن أن أدرّب من أسامي على التسويق.. التجارة.. المبيعات، ولكن ما يهمني هو "الدينامو" الذي سيعرك هذه الأشياء، وهو أفكارك وأسلوبك ومرونتك، وتحكمك في أعصابك. وأنا أقوم بالتدريب قال لي أحدهم: يا دكتور، أنا جئت من بريطانيا من فترة قصيرة، وأنا أعرف أسلوب قيادتي جيدًا، فقلت له: هذا كلام لا قيمة له، هذا الكلام كان يقال في الماضي، وغيرت الموضوع، وكأنه ليس موجوداً، وبعد ذلك بدقائق رجعت إليه، وقلت له: ما إحساسك؟ فقال لي: أنا متضيق. فقلت له: لماذا؟ فقال لي: لقد أهنتني، فقلت له: هل يا ثري أنا أهنتك أم أن هذا هو إدراكك للموقف؟ هل دخلت أنا داخلك وجعلتك تحس بإحساس أم أن هذا هو قرارك الداخلي؟



ثم سألته: لو تركتك لتعقد اجتماعاً، هل تعقده؟ قال لي: لا.

فقلت له: لماذا؟ قال: لأنني متضيق، فقلت له: هل تعلم ما فعلته بك في دقيقة واحدة؟ لقد أحدثت لك اضطراباً في أحاسيسك.

فالقيادة ليست أسلوباً، ولكنها أسلوب في الحياة، فابداً بقيادة أحاسيسك، وبعد ذلك تدير التحديات، ثم تعمل مع الآخرين.

فألف ذي لا يستطيع أن يناديكم في  
إداسيسه من الممكن أن يكون رائفاً  
ولكنه أعمى نكمه في إداسيسه ساجد  
إن سلوكياته سلبية، وساجد إن نتائج  
سلبية، وساجد مزاجه من النوع ذاته.

\*\*\*



## واجبات عملية:



من الأمور التي لا أستطيع فيها السيطرة على اعصابي:

١
٢
٣

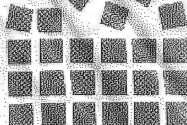
من الأشياء التي سأجاهد نفسي على فعلها لضبط اعصابي:

١
٢
٣





إن العقل البشري  
يبنى موقفه على  
آخر تحديده له  
فكلما فكرت فيه  
تتذكر آخر  
إحساس

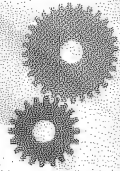




## دعوة



عليك أن تستحكم في أحاسيسك وأن تستحكم في سلوكياتك، وإذا تحكمت في سلوكياتك، فمن الممكن أن تجد إنساناً يسبب لك اضطراباً في أحاسيسك، ومن الممكن أن تكون دكتوراً رائعاً، ولكن قد تضطرب أحاسيسك بسبب مكالمته.



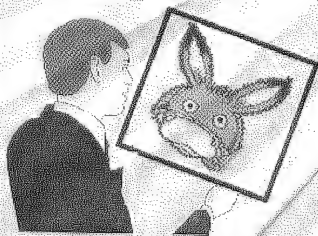
ومن الممكن أن تكون إنساناً ممتازاً في الزواج، وتختلف أحاسيسك بسبب موقف معين، فتركز على الطرف الآخر بأحاسيس سلبية..

والعقل البشري يبنى موقفه على آخر تجربة له، فكلما فكرت فيه تتذكر آخر إحساس.. ومن الممكن أن يكون هناك أصدقاء جمعت بينهم الصداقة منذ فترة طويلة فيختلفون على شيء، فعندما يفترقون يلقي المخ كل شيء ويفكر في شيء واحد فقط، لأن المخ البشري لا يستطيع أن يفكر إلا في شيء واحد فقط، فيفكر في آخر إحساس، فتحدث القطيعة، وبذلك تبدأ أولى خطواتك في القيادة الذكية.

اخرج إلى الشارع، وقل لأحد الناس في وجهه: يا متخلف، وانظر ماذا سيفعل مهما كان. انظر له في عينيه وقل له: متخلف! متخلف حقاً! وإذا كان هناك متخلف موجود، انظر إليه وقل: سبحان الله! بالضبط. انظر ماذا سيفعل معك، لابد أنه سيحرجي خلفك قل له: هل أنت متخلف حقاً؟...

## كيف للحكم في شعورك واحاسيسك

إن فماداً يعطيك؟ إلا إذا كان بداخلك متخلف من صغرك، ولم تتعالج منه !!!



من فينا يستيقظ من النوم فيجد نفسه سعيداً مسروراً، يحس أحاسيس إيجابية؛ لأنه ما زال حياً. فيقول: الحمد لله لأنني ما زلت حياً. كم واحداً؟

هل من الممكن أن ينظر إليك أحد نظرة ما فيها يبك، فتجد أن أحاسيسك الإيجابية أصبحت سلبية، ويتغير مزاجك السعيدة فأنت تستيقظ من النوم فتحس إحساساً إيجابياً.

وبعض الناس يقولون: لقد تمنا اليوم على الجنب الحسن، فلم لا تلاحظه؟

وتجد غداً يستيقظ مثل العفريت. فماداً حدث؟ يقول تمت على الجنب السيئ؟ فلم لا تقطع هذا الجنب السيئ، وترك جنباً واحداً في السرير، لكي تستيقظ بأحاسيس إيجابية؟ لأن ما تستيقظ عليه ينطبق في المع،



وسيكروه، وستجد كل مصائب الدنيا تظهر أمامك؛ لأن الإنسان عندما يفكر تفكيراً سليماً يجد كل ما يجري أمامه يحدث له المصائب. عندما تستيقظ متضايقاً، هل تكون راعياً في الخروج أم أنك ترغب في البقاء على السرير؟ بالطبع ترغب في البقاء على السرير. ولنتخاض ذلك متضايق، ودخلت الحمام، فلأنك تفكر تفكيراً سليماً ستجد أن شخصاً من الجهة الأخرى يشد (المسبون) فتترن المياه ساخنة على رأسك. فلأن تفكيرك سلبى، وتركيزك سلبى، يجعلك الملح تلاحظ كل شيء سليماً، أحاسيسك مشغولة، والأحاسيس تتراكم وتتقل.



## واجبات عملفة :



ما هف أكثر الأشياء الفف ففسف بفالف والإحباط؟

-١

-٢

-٣



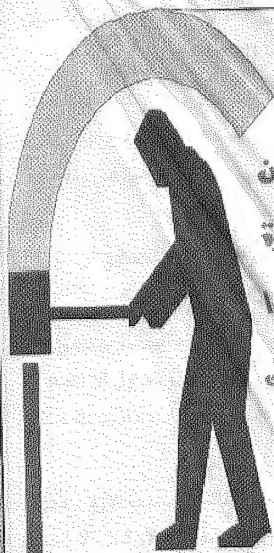
ماذا أفعل للتعلف على هف الأشياء المحفلة لف؟

-١

-٢

-٣

## سل نفسك



إن أي شيء تحاول أن  
تتفاداه تظل الفكرة  
الخاصة به موجودة، فإذا  
أردت أن تتفاداه فانت في  
هذه الحالة تزيد من قوته

## سل نفسك

سنتناول الإجابة عن أمور في غاية الأهمية وهي: كيف تنشأ الأحاسيس؟ وما مصادرها؟ وسأذكر بعض الأساليب التي تمكن الإنسان من التحكم فيها في ثانية واحدة، وتحويلها إلى مهارة.

أنا لا أحب أن أقول للناس: تعالوا نتخلص من شيء ما؛ لأنك لو تخلصت من شيء فإن طاقته تبقى في ذهنك، ومن الممكن أن ترجع إليك مرة أخرى، ولكنني أريدك أن تخلصها، ثم ترجعها مرة أخرى هي هي ولكنها إيجابية.

لا أحد يمكن أن يتخلص من الخوف، ولكن من الممكن أن تجعل الخوف قوة أو صديقاً، لا تقل أريد أن أتخلص من شيء ما.

وهذا الشيء يمكن أن تحولَه إلى قوة، وفي هذه الحالة يمكن أن تخدمك، فلن نستطيع أن نتفادى هذا الشيء، فأي شيء تحاول أن تتفاداه تظل الفكرة الخاصة به موجودة، فإذا أردت أن تتفاداه فأنت في هذه الحالة تزيد من قوته.

من الممكن أن يكون أحدنا لا يستطيع النوم ليلاً بسبب الأرق، فهل - لكي ننام - يمكن أن ننام بمجرد أن يقول: سوف أنام الآن؟ لا، لا أحد ننام بهذه الطريقة، ولكن لابد أن يكون الزفير أطول من الشهيق، ولابد أن تغلق العينان وتفتحها ببطء، ثم لا يستطيع أن يفتحهما.

### كيف نتحكم في شهوة أحاسيسك

وإذا اعتاد الإنسان النوم في وقت معين والاستيقاظ في وقت معين، فسوف يوظفه المنح كل يوم في الموعد ذاته مثل الطفل الذي يستيقظ ليلاً ليشرب اللبن. وبعد ذلك تخرج معافى من مرض عدم النوم، ما السبب؟  
الفكرة.

عندما استيقظت من النوم استيقظت وأنت تقاوم وتقاوم، لا أحد يرتاح كذلك. قد يقول: أنا أقرب أن أتحكم في أحاسيسي، لا يفيد هذا.

\*\*\*

واجبات عملية :



من عاداتي السيئة في حياتي :

١-

٢-

٣-



وساغيرها من خلال :

١-

٢

٣-

## تعلموا من عجز

قد تقابل إنساناً ولا  
تغيره اهتماماً إلا أنه  
يملك كنزاً ثميناً أنت  
في أمس الحاجة إليه...  
إلا وهو الحكمة





## تعلموا من عجوز

ذات مرة كنت خارجاً من بلد من البلاد العربية وحقائبي لم تأت وفيها صلابسي، وكنت مرتدياً بنطالاً جنزاً، وفي اليوم التالي سوف ألقى محاضرة في الجامعة، فكننت متضيقاً، وكنت خارجاً من المطار ويظهر علي الضيق، فوجدت سيدة عجوزاً جاءت إلي وقالت لي: ألسنت الدكتور إبراهيم الفقي؟ كنت أريد أن أقول لها: لا.

فقلت لها: أهلاً وسهلاً.

قالت لي: هل حقائك لم تأت؟

فقلت لها: لا.

قالت لي: إذن فلتقبل هدية؟

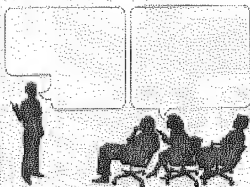
إنها تقول لي ما أقوله للناس، وكأنها وفق المثل العامي المصري "تبيع الماء في حارة البقاين".

قلت لها: أتقبل هدية؟

قالت لي: طبعاً يا دكتور، سأسألك

سؤالاً: هل كنت تفضل أن تأتي الحقائق وأنت لا تأتي؟

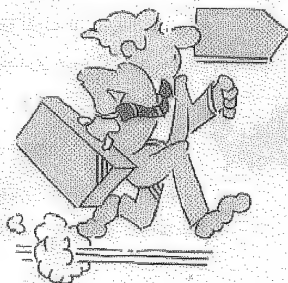
فقلت لها: لا، طبعاً.



فكانت لي: إذن عليك أن تحمد الله، وترسم ابتسامة على وجهك، وأن شاء الله خير.

فقلت لها: إن الله قد بعثك إلي كي تذكريني بأشياء أقولها أنا للناس؛ لأنني أسافر كثيراً جداً. وفي المطارات من الممكن أن تتأخر الطائرات، والناس يكونون في ضيق شديد؛ لأن الطائرة تأخرت ثلاث ساعات، وفي مثل هذه الحالات أفتح أنا الكمبيوتر وأعمل، ومعظم مؤلّساتي أفتها في المطارات، في أوقات الانتظار، فالساعة في الطائرة، وأنت جالس في فراغ تام - تساوي أربع ساعات وأنت في مكتبك؛ لأنك في المكتب ستجد Telefونات، ستجد أحداً يعارضك، لكن وأنت في الطائرة لا تجد من يشغلك، فأكثر الأماكن التي يستطيع الإنسان أن ينتج فيها هي المطارات ودورات المياه؛

فإنسان فيهما لا يملك حريته في التنقل، فلا يستطيع أن يفادرهما لينتقل إلى مكان آخر ليمارس أعماله؛ فلم لا يقرأ؟



## واجبات عملية:

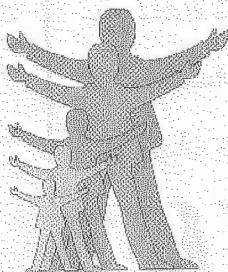


مناك فئات من الناس لا أهتم بهم أو بالتعليم من خير لهم بالحياة مثل:

1-  
2-  
3-

ولكن يمكن أن أتعلم من كل منهم:

1-  
2-  
3-



## انتبه لأحاسيسك فإنها تنتشر

لكل تجربة تركيبية مكونة  
بالحواس الخمس، توضع في  
مكان معين في المخ،  
وتسمى الملفات العقلية.  
وإذا حدث تغيير في  
التركيبية يحدث تغيير في  
التجربة

## الأحاسيس تنقل

أعلنت المضيفة أن الطائرة ستتأخر ثلاث ساعات، فتضايق الناس من هذه المضيفة، مع أنها ليست هي التي أخرت الطائرة؟ فليست هي التي تقود الطائرة.

والسبب في ذلك هو أنها هي التي أعلنت: **فأاحاسيس** **ننقل**، لذلك تجد هؤلاء الذين تأخرت عنهم الطائرة جالسين في ضيق شديد، إذا سأل النادل أحداً: هل يريد أن يشرب شيئاً؟ فيرد عليه قائلًا: لا.



وقد يكون الإنسان قد تشاجر في بيته مع زوجته، ثم ذهب إلى عمله فيخرج هذا الغضب في صورة ضيق من العمال، وشد وجذب معهم، فما السبب؟ السبب هو أن **الأحاسيس تنقل**.

قد يكون الإنسان متضايقاً بسبب شيء ما حدث له في العمل، فيعزود إلى البيت غاضباً، فيخرج هذا الغضب في صورة ضرب لأولاده مثلاً. فما ذنبهم؟ السبب هو أن **الأحاسيس تنقل**.

لذلك فكرت في أن أجعل أمسياتي  
في الأمور المخيفة للناس.

### كيف لتدقيق في شمولك وإحاسيسك

وهذه المعلومات كانت موجودة قبل ذلك عند بعض العلماء، مخفية لا يبينها للناس أحد، فكان لابد من نقلها إليهم.

حتى يعرفوا كيف تتكون أحاسيسهم؟

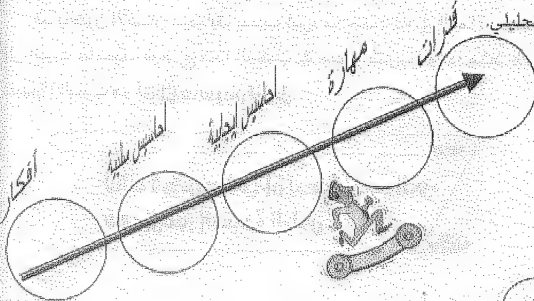
وكيف يمكنهم أن يتحكموا فيها؟

وكيف أن الإنسان إذا غيّر تركيبة تحرية تكون النتيجة تغير هذه التجربة.

### انتبه معي لهذه القاعدة:

"كل تجربة تركيبة مكونة بالحواس الخمس، نوضع في مكان معين في المخ ونسميها الوصلات العقلية، وإذا حدث تغيير في التركيبة بحدث تغيير في التجربة."

ومعنى ذلك أنتي إذا غيّرت تركيبة أفكار تسببت في أحاسيس سلبية إلى أفكار بنتج عنها أحاسيس ايجابية تتغير التجربة، وعندما يعود إليها المخ مرة أخرى يجد أنها قد تحولت إلى مهارة... تحولت إلى قدرات، وما دامت قد تحولت إلى مهارة فإن العقل العاطفي يرتاح وكذلك العقل التحليلي.





## إنه إله إحاسيسك فأها ننش

فندما تفضب يشعل العقل العاطفي، وهذا العقل يشتمل على طاقة ولا يشتمل على معلومات، ففيه الطاقة الجسمية والطاقة الجنسية... إلخ. فهو يعطي كل هذه الطاقة التي يتحرك بها الإنسان إلى العقل التحليلي، فيحولها إلى إنتاج بشري متزن، ولو لا هذا العقل التحليلي لكانا مثل الحيوانات.

فالعقل العاطفي عنده القدرة على الأخذ من كل الطاقة الموجودة داخل الجسم، سواء كانت طاقة ذهنية أو روحانية... إلخ حتى يحملك من أي شيء أو من أي شخص يختلف معك في الرأي مثلاً، أو قال لك: لا.

من ضمن القصص التي اكتشفتها في أوائل عملي، وخاصة أنني كنت أتكلم عن الإحاسيس والنهضة المشتعلة، ومن أول الأشياء التي كنت أريد أن أقوم بها أنا شخصياً مع نفسي، عندما كنت أريد أن أنجح أن أتحكم في إحاسيسي، لأنني رأيت الناس بمجرد أن يتعصبوا ويفضبوا لا يستطيعون التفكير، وينطلقون بالفاظ غير مفهومة، ولو نظروا إلى أشكالهم وهم على هذه الحالة لما تعصبوا أبداً.

إنك إذا لحكمت في إحاسيسك تستطيع أن  
تتحكم في حيالك..

إذن معنى ذلك أن من واجبنا أن ندرج  
إحاسيسنا ونقرر بماذا نحس، وعلينا أن نجعل  
العالم الخارجي يتحكم في إحاسيسنا.



## واجبات عملية:



من الأحاسيس السلبية التي أعاني منها:

- ١
- ٢
- ٣

من أحاسيس الإيجابية التي سأحاول زيادتها وقتها لتي:

- ١
- ٢
- ٣



## عجيب إلا أنه واقع

يجب أن يكون إحساسه  
إيجابيًا مهما كانت  
الظروف ومهما كانت  
التحديات، ومهما كان  
المؤثر الخارجي



## عجيب إلا أنه واقع

من الممكن أن تخرج مع صديق لك لكي تقضيا وقتًا طيبًا معًا. ولكن بعد ذهابكما اختلفتما في الرأي. فتركته وأنت متضايق منه؛ لأنه هو الذي تسبب في هذا الوقت الضائع، وأنت سائر تجد أن المخ يدعك، فيلغى كل الأمور الطيبة فيه، ويغمم لك كل الأمور السيئة عنه، ويفتح كل الملمات العقلية عنه من الولادة إلى الآن بكل الأشياء السلبية فتصبح تريد قتله. ولكن بمجرد أن يتصل بك تليفونيا، ويقول لك: إننا صديقان، وهذا لا يصح، وإذا كنت أخطأت في حقك هاتنا أقاسف لك، أنت تعلم كم أنا أحبك، فتقول له: عندك حق.. أنا المخمل، فيلغى المخ كل سلبياته ويغمم الإيجابيات عنده. فتقول له: لا بد أن أراك وعندما تذهب إليه يفضيك مرة أخرى فتقول: أنا السبب، كان يجب ألا أذهب إليه.. كل هذه أحاسيس.

### النتيجة

يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات، ومهما كان المؤثر الخارجي، فانت لا زلت حياً.. تتنفس.. عندك فرصة لتقريب أكثر من الله سبحانه وتعالى.. عندك فرصة لتحسن صحتك.. عندك فرصة لتحقيق أهدافك.. عندك فرصة لتمتلك عائلة طيبة.. عندك فرصة لأن تعيش أحلامك.. فما دمت حياً في هذه الدنيا فسوف تدعمك أحاسيسك.. لا تجعل ما بداخلك يضايقك.

في عيادتي في كندا، صممت بفضل الله تعالى جهازين، بحيث أجعل  
ذبذبات الألفا تملأ إليك، وتسمعي من جهة الشمال، بينما أكلمك أنا من  
جهة اليمين، فكل شيء موزع لك يذهب إلى كل مكان في مخك،  
وهناك نظارة تقوم بعمل ذبذبات إليكترومغناطيسية، تجعلك تغمض  
عينيك مما يسبب لك نوماً مغناطيسياً يقل عن ثلاث أو أربع دقائق، مما  
يجعلني أستطيع التعامل معك، وأسألك أسئلة وعكسها..

وعلى سبيل المثال: أرسم لك دائرة حمراء، وأكتب داخلها بلون أصفر،  
فاطلب منك أن تفتح عينيك، وأسألك: ماذا ترى أمامك؟ فتقول: دائرة  
حمراء، فأقول: ولكن بداخلها كتابة بالأصفر فتقول: نعم، هذه كتابة  
باللون الأصفر، ولكن هذه دائرة حمراء، وهكذا لمدة دقيقة إلى أن  
تغضب فتقول لي: ماذا تريد إذن؟ هي دائرة حمراء بداخلها كلام أصفر  
فأقول لك: ولكنها دائرة كبيرة.. حررها صغير.

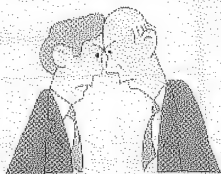
والهدف من ذلك هو أن يتدرب على أنه مهما حدث من العالم الخارجي  
فيجب ألا تتأثر أحاسيسه.

### شخص طبيعى

جاءني شخص في العيادة، وقال لي: يا دكتور، أنا عصبي جداً  
وأريدك أن تساعدني حتى أتخلص من هذه العصبية. فقلت له: إن وجهك  
ذكرني بشخص كان غيباً جداً، فقال لي: ماذا فقلت له: إنني أقول لك  
ما أحسن به... اضحك مرة أخرى.. سبحان الله، الغباء نفسه.. وهكذا إلى  
أن تعصب فقلت له: الآن تبدأ العمل، لابد أن أراك وأنت عصبي حتى  
نستطيع العمل بشكل صحيح. لابد من معرفة الفكرة التي جعلتك  
تعصب، وماذا تعني العصبية بالنسبة لك؟ وأين ذهبت في الجسم؟ وكيف

### مجببة إلا إنه واقع

عبرت عنها بتحركات جسمك وتعابير وجهك؟ وماذا قلت لنفسك؟ لا بد من اكتشاف هذا الأمر وأنت على الحالة نفسها.



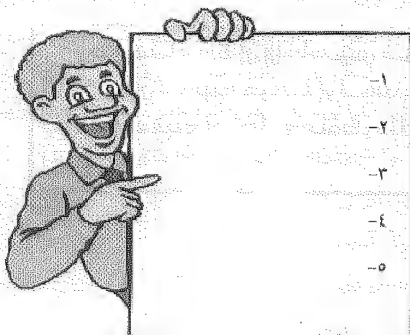
ومن هنا ندرك أن الإحاسيس من  
الممكن أن تسبب حروبا أو تسبب  
طلاقا.. أو تسبب أمرا آخر.. وسنذكر ذلك  
لفصيلا.



## واجبات عملية:

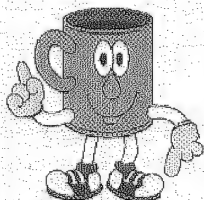


من الأمور التي يمكن أن تعينني على إنجاز أهدائي (مترتبة حسب الأهمية):



## ما نوع فنجانك؟

إن الأخاسيس هي وقود  
الإنسان، والروح التي خلقها  
الله - سبحانه وتعالى - تريد بيتاً  
تعيش فيه وهو الجسد،  
والجسد يريد دينامو يحركه،  
وهو العقل، والدينامو يحتاج  
وقوداً لي عمل، وهذا الوقود هو  
الأخاسيس، فوقود الإنسان هو  
الأخاسيس، وبعدها مباشرة  
يأتي السلوك.



## ما نوع فنجانك؟

سأذكر قصة سميتها: ما هو نوع فنجانك؟



وهي أنه كان هناك شاب عرف أن هناك رجلاً صينياً حكيماً، من الممكن أن يدلّه على معنى الحكمة، ومن الممكن أن يعرفه كيف يتحكم في أحاسيسه وأعضائه، وقال له الناس: إن هذا الرجل يعيش فوق جبل، وإذا قابلك فأنت محظوظ. فلم يضيع الشاب وقته، فاستقل الطائرة وسافر وذهب إلى المكان وظل منتظراً، فأخبروه أن الحكيم سيقابله، فذهب إليه، فأخذ يترك الباب، فتركوه ثلاث ساعات وهو غاضب جداً، وبعد ثلاث ساعات فتحت له الباب سيدة عجوز وأخبرته أن الحكيم سيأتي إليه حالا، ولكنه جاء إليه بعد مرور ساعة، فكان الشاب قد وصل إلى قمة الضيق والغضب، فعاء الرجل العجوز ورأى الشاب أنه بسيط جداً، يلبس ملابس بسيطة وعندما جلس بجانبه سأله: هل تحب أن تشرب شاياً؟

فاشتد غضب الشاب وقال في نفسه: هذا الرجل المجنون تركني ثلاث ساعات بالخارج، ثم تركني هنا ساعة دون أن يعتذر، ثم يسألني عما إذا كنت أريد أن أشرب شاياً.

وظل الشاب يتكلم وهو غاضب، فقال له الحكيم مرة أخرى: أتحب أن تشرب شاياً؟ فلما رآه الشاب مصراً، قال له: هات الشاي. فاحضرت له السيدة الشاي في إبريق كبير، فقال له: أتحب أن أصب لك الشاي؟ فقال

له: تفضل. فخلل يصب الشاي في الفنجان حتى خرج من الفنجان وسال على الطاولة كلها، إلى أن وقف الشاب غاضباً وقال: ما هذا الذي فعله معي؟ هل أنت مجنون؟

فنظر إليه الحكيم وقال له: قد انتهى هذا الاجتماع، ثم تعال إلي عندما يكون فنجانك فارغاً، ثم تركه وذهب. فبدأ الشاب يدرك الأمر، ويقول لنفسه: لقد أضعت كل هذا الوقت، ثم فعل ما فعله معي، ثم أتركه يذهب، لا بد أن أغير أسلوب معي، فقال الشاب له: أنا آسف جداً، لقد جئت إليك من آخر الدنيا، فمن فضلك علمني شيئاً مفيداً، فقال له: لكي تستطيع العيش في الدنيا بطريقة إيجابية عليك أن تلاحظ فنجانك، فقال له الشاب: ما معنى ذلك؟

فقال الحكيم: عندما تركناك أربع ساعات. كيف كان إحساسك؟ فقال له: في البداية كان إيجابياً، ثم بدأت أتعصب وأغضب شيئاً فشيئاً، حتى وصلت إلى درجة أنني كدت أنفجر.. لكنني كنت مصمماً على مقابلتك.

فقال له الحكيم: وكيف كان إحساسك عندما تركناك ساعة في البيت؟

فقال الشاب: كنت غاضباً أكثر.



فقال الحكيم: وعندما صببت الشاي في الفنجان، هل من الممكن أن نضب في الفنجان قدرًا أكبر من حجمه؟ فقال له الشاب: لا، فقال الحكيم: إذن لماذا حدث عندما استمر صب الشاي في الفنجان؟

قال له الشاب: سال الشاي على الطاولة كلها.

## ما نوع فنجانك؟

فقال له الحكيم: وهذا بالضبط ما حدث لأحاسيسك، جئت إليك بفنجان فارغ، فملاًناه إلى أن بدأ يطفح وهذا يسبب لك أمراضاً، فلو أردت أن تعيش سعيداً في حياتك فعليك أن تلاحظ فنجانك، ولا تسمح لأحد بأن يملأه لك بغير إذنتك.

وانتهى هذا الاجتماع، ثم قال له الحكيم: عليك أن تدفع لي ألف دولار. فامتلاً فنجانك مرة ثانية.

والا أسأل؟

## هل فنجان كل واحد منا فارغ أم ممل؟

نفترض أنك استيقظت من نومك، سعيداً جداً وفنجانك فارغ، اليس كذلك؟ ثم دخلت الحمام، فلم تجد ماء، فبدأ الفنجان يمتلئ، وإذا كان الصابون في عينيك وانقطعت المياه، ماذا يحدث للفنجان؟ يمتلئ أكثر، وتُكن عندما جاءت المياه، شد أحد الناس (السيوفون) فنزل الماء ساخناً على رأسك.. ماذا يحدث؟ ثم بعد أن أنهيت استحمامك أخيراً، خرجت لتستقل سيارتك فوجدتها لا تعمل.. كيف حال الفنجان؟

ثم بعد أن بدأت السيارة تعمل وركبتها وسرت في الشارع فوجدت شُرطة في الطريق.. تركوا كل الناس وأمسكوا بك أنت.. فما حال

فنجانك؟



أو كنت سائراً في الطريق والناس حولك، والكل ذاهب إلى عمله، وهناك كلب ترك كل

الناس وعرضك أنت بالذات.. ما حال فنجانك؟

ثم بمجرد أن دخلت باب مكان العمل قالوا لك: هل أتيت؟ إن المدير يسأل عنك:

## كيف نتحكم في شعورك وأحاسيسك

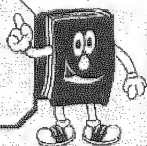
يجب أن تذهب إليه بسرعة، لقد تأخرت! كيف حال الفئران؟

ثم تذهب إلى المدير فيقول لك: أنا أعلم أنك قد تأخرت، ولكن هذا ليس مهمًا، إن الوظيفة أو الترقية التي طلبتها قد تمت الموافقة عليها. ألف مبروك، كنت أسأل عنك لأهنيك.. كيف حال الفئران؟

بدأ يفرغ.. ثم يأتي إليك شخص ويقول لك: البوليس يتصل بك.. إن بيتك قد احترق فيمتلئ فئرانك مرة أخرى.

فأحاسيسك مثل قطار الموت: ترتفع وتنخفض.. ترتفع وتنخفض بسبب الأحداث.. بسبب الأشياء.. بسبب الأشخاص.

إني يحسن الوقت لكي نتحكم في  
أحاسيسنا ونعيش إهدافنا ونستلخدم  
قدرتنا لمصلحتنا بدلاً من أن نستلخدمها  
في الإضرار بأنفسنا.



إن الأحاسيس هي وقود الإنسان، والروح التي خلقها الله - سبحانه وتعالى - تريد بيتاً تمش فيه وهو الحسد، والجسد يريد "دينامو" يحركه، وهو العقل، والدينامو يحتاج وقوداً ليعمل، وهذا الوقود هو الأحاسيس، فوقود الإنسان هو الأحاسيس، وبعدها مباشرة يأتي السلوك. فعندما تتحكم في الأحاسيس يكون السلوك إيجابياً، والسلوك يعطينا نتائج، وهذه النتائج تتسبب في واقع معين.

وإدراكك للشيء هو بداية لتغيير هذا الشيء المبلبي، إن لم تدركه فلن تتغير، وهذا من ضمن الأمور الأساسية في عملية التغيير.



## ما نوع فنجانك؟

ولذلك عليك أن تجعل فنجانك دائماً فارغاً، وتملأه بأحاسيس إيجابية ولحملة دائماً في المتوسط، وإذا فعلت ذلك فمستوفى تتحسن صحتك وستكون أفكارك أفضل، وسلوكياتك أحسن..

وبالتالي ستكون نتائجك أفضل، فالشركات العالمية اليوم تعين موظفيها بناء على قدرتهم على التحكم في ذواتهم وليس على السيرة الذاتية فقط، كما كانت تفعل من قبل، وكذلك تشترط المرونة والاتصال وأن يكون الموظف إنساناً متفتحاً، ومنجزاً، ويجب أن يعمل في فريق، حتى أصبحت السيرة الذاتية تحتل المركز الرابع عشر.

**إن ٩٣٪ من نتائج الإنسان مبنية على قدراته الأساسية وهي أخلاقه ونصراته وسلوكياته وأفكاره ومرونته وإحاسيسه.**

وكل شيء تريد أن توصله للناس توصله عن طريق أفكارك وتحركاتك ويوقودك (أحاسيسك) فلو كان الوقود سلبياً يكون السلوك سلبياً.

إن الأحاسيس مثل المثلث تنخفض يوماً وترتفع يوماً، تلك طبيعتها، يقول لي بعض الناس: «إن الحياة ليست عادية»، من قال: إن الحياة عادية، يقول البعض: «لا أستطيع أن أفهم الحياة»، الحياة لا نفهم، وإنما نعيش لحظة بلحظة، لن يهلك الموت حتى نفهم، لذا عيش لحظة بلحظة، بحبك لك منها له، ثم حقق أهدافك، لا وقت للوم، فلا تهدر وقتك وقدراتك..

في المح- ١٥ مليار خلية عقلية، والعين لديها  
١٠ ملايين لون في وقت واحد والمقل منه  
القدرة ملك لخزين أكثر من ٢ مليون معلومة  
في الثانية الواحدة، فلا بد أن نلخص في  
إحساسنا، وإن جعلها إيجابية، وإن نلخص  
إلى أفكار التي تقودك إلى ذلك ذلك نعيش  
سعيداً..

فالإحساس مثل الطقس لنغير بأساننا،  
فلا بد أن نكون مسعدين، حتى لا نسيطر علينا  
الإحساس السلبية..

### أنا في حالة رائعة!!

اعتادت مديرة تسويق الفندق الذي كنت أعمل فيه أن تجيب حين  
تُسأل عن حالها بقولها: «أنا في حالة رائعة، ولا يستطيع أحد أن يغير ذلك»،  
أعجبتني هذه الإجابة جداً! لأنني أرى أن سلوكيات الإنسان وردود فعله هي  
انعكاس لما يعمل في داخله من أحاسيس ومشاعر، ولما يسيطر على عقله  
من أفكار، فإن كان متزناً رأيت منه سلوكيات  
متزنة، وإن كان رائعاً رأيت منه سلوكيات رائعة...  
فحينها يقول لك شخص: «أنت غبي»، سترى  
الغباء في ملامح وجهه وهو تابع من داخله؛ لأنه لو  
كان شخصاً حسن الخلق وودوداً، لما قال ذلك.



### ما نوع فنجانك؟

فلا يحتاج المرء إلى أن يكون وقعاً وجمهوري الصوت حتى يتواصل مع الآخرين، بل يجب أن يكون مهنياً وأن يخفض من صوته، فلا بد أن تعلم أن الصوت المرتفع والصراخ يجعل الجهاز العصبي غير متزن، ومن ثم عليك أن تتحدث بأسلوب يريح الجهاز العصبي لمن يستمع إليك، وبعطية الفرصة ليتدبر ما تقوله، فضلاً عن أن حديثك بصوت مرتفع يهدر جزءاً من طاقتك الداخلية.

\*\*\*

## واجبات عملية :

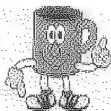


ما هي الأشياء التي تملأ لك فئجائك؟

1-  
2-  
3-

وكيف تحافظ على أن يكون فئجائك فارغاً؟

1-  
2-  
3-



تخلص من أحاسيسك السلبية

إن من الأيسر  
والأفضل لك أن تتحكم في  
أحاسيسك ومشاعرك،  
وأن تتعلم فن الاتصال مع  
الآخرين في عمله  
وبيتله وجامعته  
و... إلخ.



## تخلص من إحساسك السلبية

إن الأحاسيس السلبية تتراكم في داخل الجسم، مما يسبب أمراضاً أظهر بحث أجري في كلية الطب بجامعة "سان فرانسيسكو" سنة ١٩٨٦م أن ٩٢٪ من حالات المرضى في المستشفيات راجعة إلى العقل، حينما يفكر بطريقة غير صحيحة تؤدي إلى اضطراب الأحاسيس، وبالتالي إلى ظهور أعراض الاضطراب على الجسم في التحركات وتعبيرات الوجه وضربات القلب والتنفس... إلخ، فتتراكم الأفكار والأحاسيس وعدم القدرة على التحكم فيها، فالحل - سبحانه وتعالى - قد خلق العقل بحيث يزود الإنسان بالأفكار الجديدة تبعاً لما هو موجود لديه، وعلى هذا الأساس تزيد وتنسج الأفكار، فإذا راودت العقل فكرة فيها إحساس سلبي، فإن هذا الإحساس يزيد..

والبدليل على ذلك أنك إذا نظرت في الساعة، وفكرت في أمر يفضيك، ستجد أن إحساسك اشتعل، ثم إذا نظرت في الساعة بعد مرور ثانية، ستجدك أن إحساسك زاد اشتعالاً، ذلك لأن العقل يبدأ من آخر إحساس، ثم ينتقل من إحساس إلى آخر في حركة تصاعدية، مما يحدث تراكمًا في الأحاسيس، وهو ما يؤدي إلى اشتغال العقل العاطفي، وارتشاع ضربات القلب، مع العلم أن ضربات القلب تزيد مائة ألف مرة في اليوم الواحد دون أن يشعر الإنسان بذلك، وأنه حين يفضب الإنسان يتغير ضغط الدم، ودرجة حرارة الدم والجسم، ويصير معدل التنفس أسرع، وبالتالي



تزيد ضربات القلب، ومع زيادة ضغط الدم يصبح المخ في حالة حذر، ولج كل ذلك؟

لأن شخصاً ما زاحمك بسيارته أو اختلف معك في الرأي؟

إن من الأسر والأفضل لك أن نتحكم في  
إحاسيسك ومشاعرك. وإن نتعلم فن الاتصال مع  
الآخرين في مملك وبيئتك وجامعتك و... الخ.

\*\*\*

## واجبات عملية :



لا شك أن التقرب من الله يساعد الإنسان على تحقيق أهدافه الدنيوية :

لا اوافق



اوافق



## خطر البرمجة السابقة

لقد كان الوقت ليذكر  
الفرد أن أحاسيسه تتسبب  
في نتائج. ولذا يتعين عليه  
أن يتعلم كيف يسيطر  
أحاسيسه ويتحكم فيها



## خطورة الأحاسيس

لم لا يقدّر الناس خطورة الأحاسيس؟

لأنهم لا يدركون أن تلك الأحاسيس قد تسبب لهم أمراضاً، وتؤثر على علاقاتهم بالآخرين، قال تعالى: ﴿وَكُنْتُمْ قَطًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَا تَقْضُوا بَيْنَ حَوَالِكُمْ﴾ (آل عمران: ١٥٩).

حينما يغضب الإنسان - وإن لم يتماد في غضبه - فإن المخ يدرك ذلك، ومن ثم يفتح ملفاً عقلياً يحمل نفس العنوان الذي أوجبت إليه به: «أنا غاضب»، وكلما غضبت أدرجت نفس الأحاسيس والأفكار في ذلك الملف..

وبالتالي تتراكم الأحاسيس وتترايد حدة مشاعر الغضب، ومع تقدم الإنسان في السن وتراكم الأحاسيس يصل الإنسان حين يثار بانتبه الأمور إلى ذروة الغضب بسرعة..

ومن ثم نجد أشخاصاً - قد يكونون ماهرين في عملهم - حين يغضبون يفقدون توازنهم وقدرتهم على التحدث والتفاهم، وقد تسبب ذلك في خسارتهم لأموالهم أو تسريحهم من عملهم أو قطيعتهم مع الآخرين، فهل سلوكهم هذا يرضي ربهم أو يحقق أهدافهم، أو تتحسن صحتهم؟ بالطبع لا، إذن لماذا يفعلون ذلك؟

نتلخص الإجابة عن هذا السؤال في كلمتين:

### البرمجة السابقة

تلك البرمجة التي يكتسبها الفرد من الأسرة والمدرسة والأصدقاء ووسائل الإعلام والمحيط الاجتماعي ككل، فضلاً عما يضيفه هو إلى ذلك.

### لقد حان الوقت...

لقد حان الوقت ليدرك الفرد أن أحاسيسه تتسبب في نتائج، ولذا يتعين عليه أن يتعلم كيف يضبط أحاسيسه ويتحكم فيها، حتى يستطيع أن يعيد ربه على نحو أفضل، وأن يسعد بحياته الزوجية، وأن يوثق علاقاته بأصدقائه...

أن من البؤس أن يعيش المرء  
وحيداً وسط الناس.



إن الله - عز وجل - قد خلق العقل للإنسان ليكون خادماً لا مديراً، فإن جعلته مديراً، فسوف يدير لك فقط الملفات العقلية التي تمت برمجتها في الماضي، تلك الملفات التي أشار باحثو جامعتي سان فرانسيسكو وهارفارد إلى أن ٩٠٪ منها ذو أثر سلبي؛ لأن الفرد يكتسبها من المحيط الاجتماعي دون أي إدراك أو تحكم منه، وبالتالي قد تكون غير مناسبة للفرد وطبيعة معيشته في الحياة.

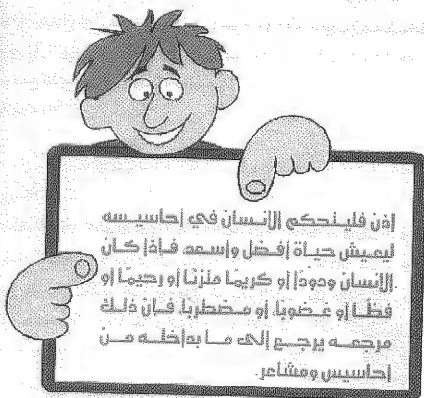
على سبيل المثال قد يكون الوالدان من النمط العصبي سريع الانفعال، فيكتسب الطفل ذلك منهما دون وعي، مما قد يسبب له مشكلات أو تعسر في التعامل مع الآخرين حين يكبر، ومن ثم فعلى الفرد أن يعمل على تسخير تلك البرمجة السابقة وتنقيحها ومراجعتها أولاً بأول؛ حتى تتحسن علاقاته بالآخرين وحياته.

### احتراق

لقد أثبتت الأبحاث التي أجرتها الجامعات العالمية أن غليان الدم وارتفاع ضغطه المفاجئ قد يؤدي إلى حدوث جلطات أو سكتات قلبية؛ لأن الدم يضغط بقوة إلى القلب، فيرتفع معدل ضربات القلب، في حين أن الفرد يلتقط أنفاسه بسرعة، مما يمنع الرئتين من الامتلاء بالهواء، وبالتالي يتأثر الجسم كله.

وقد يصل الأمر إلى حد الإصابة بالسرطان؛ لأن الخلايا السرطانية موجودة في الجسم أصلاً، وجهاز المناعة يقوم بالسيطرة عليها، ولكن الإنسان حين يغضب يشتعل كل عضو وكل جهاز من جسمه ويصير في حالة تأهب وانشغال للدفاع ضد عرض ليس موجوداً، وبالتالي تمنح الفرصة للخلايا السرطانية لتهاجم الجسم..

وكثيراً ما تؤدي تلك التغيرات الفسيولوجية الحادة التي تصاحب ثورات الغضب إلى الصداع النصفي، نتيجة إلى ارتفاع ضغط الدم في المخ وقلّة كمية الأكسجين الواصلة إليه.





## واجبات عملية:



هل ترى نفسك إنساناً اجتماعياً؟

نعم

لا

كيف تزيد من كونك اجتماعياً؟

١-

٢-

٣-



## أنت والاسكاتوما؟

تكمّن خطورة «الاسكاتوما» في أن الإنسان قد يعطي للعقل أمراً مباشراً بأنه غير سعيد، ومن ثم يلغي له العقل كل شيء يتعلق بالسعادة حتى يشعر بالحزن، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد.



## الأحاسيس تسبب النسيان

إن الأحاسيس تسبب النسيان أو ما يسمى «أسكاتوما» وهي تعني إعطاء العقل أمراً مباشراً بوجود أو عدم وجود شيء، فقد يضع المرء ملاحظته في مكان ما، ثم يعود لبحث عنها، فلا يجدها، فيسال شخصاً ما عنها، فيفاجأ بأنها أمامه ولكنه لم يكن يراها، أو أن يبحث عن نظارته ويتساءل عنها، ولا يعني أنه يرتديها وما شابه ذلك كثير، فالأسكاتوما هي إعطاء العقل أمراً مباشراً بأن الفرد لا يرى شيئاً ما، وبالتالي يكون الشيء أمامه وهو لا يراه.

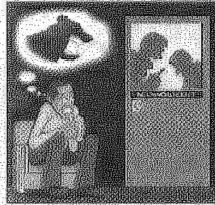
### خطورة الأسكاتوما

وتكمن خطورة «الأسكاتوما» في أن الإنسان قد يعطي للعقل أمراً مباشراً بأنه غير سعيد، ومن ثم يلقي له العقل كل شيء يتعلق بالسعادة حتى يشعر بالحزن، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة في وقت واحد، فحينما يعطي العقل أمراً مباشراً بخصوص موضوع معين فإنه يلقي ما سواه حتى يتمكن من التركيز على أمر واحد بدقة.



إن الأحاسيس هي منبع الخوف بكل صوره

لذلك عندما تترك طفلاً وحيداً فإنه يصرخ، كذلك يخاف من الأصوات العالية، فعين تصرخ في وجه طفل فإنه يخاف ويبكي، وهناك كتاب أجنبي بعنوان "كل شيء تحتاج إلى أن تعرفه عن الخوف المرضي"، ذكر مؤلفه أن الإنسان حين يولد



لا يعرف إلا صورتين من صور الخوف، وتصل مع تقدم السن إلى ١٧٠٠ نوع من الخوف المرضي: خوف من المصاعد، والطائرات وهي تصعد وتهبط، وخوف منها والإنسان بداخلها، ومن المستقبل، ومن المجهول ومن الحشرات... إلخ.

وقد قمتُ بتسجيل حلقات إحدى برامج شبكة الـ ART بعنوان «من الخوف إلى القوة»، قدمت فيها علاجات حديثة لكثير من الأمراض النفسية، ولا سيما الخوف، وكما سجلت حلقات أخرى بعنوان «الطريق إلى النجاح».

وفي هذه الحلقات لقاءات مع الناس مباشرة، ومناقشة لكثير من الأفكار، والقيم وترتيبها، والأحاسيس وأصنافها وتأثيراتها والتحكم فيها، كما أن فيها معالجة لكثير من القضايا التي تتعلق بتطويف الماضي وبناء مستقبل واعد مشرق.

ويستضيف هذا البرنامج كثيراً من الشخصيات الناجحة في مختلف مجالات الحياة، مثل «خالد حسان» الذي استطاع عبور بحر المانش بقدم واحدة.

ومن أهداف هذا البرنامج استخلاص الإستراتيجيات التي يتبعها هؤلاء الأشخاص الناجحون؛ حتى يتعلم منها الناس، كما يهدف إلى إكساب

الفرد القدرة على النجاح والتركيز على أهدافه والإعراض عن الكسالى والمتخاذلين، فحينما ينجح الشخص ويلمع نجمه؛ فإنه يضيء للآخرين دروبهم، ليقتنوا أثره.

إن الأحاسيس هي منبع الخوف - كما ذكرنا سابقاً - وتسبب كل أصناف الخوف، فإذا عض كلب شخصاً ما مثلاً، فإنه كلما رأى كلباً، فإن العقل يذكره بتلك الحادثة، ويبدأ الجسم في إفراز الأدرينالين، وإذا كان هناك طفل يلعب مع عنكبوت، وكانت والدته تخشى العناكب، ودخلت الحجرة فرأت ذلك، فصرخت، فارتسمت على وجهها ملامح الخوف وسارعت بقتل العنكبوت، من ثم يتعلم الطفل الخوف من العناكب ويصرخ حينما يراه، فالأحاسيس هي منبع المشاكل والخوف المرضي بكل أمانه ومجموعاته سواء أكان خوفاً بسيطاً أو اجتماعياً أو مركباً.

\*\*\*

## واجبات عملية:



بإمكاني رفع قدراتي العلمية والعملية من خلال:

١-

٢-

٣-

٤-

٥-



☐☐☐☐

## تعلم من الخوف

يجب على الفرد حينما  
يشعر أن الأحاسيس بدأت  
في الاشتغال. وأنه يفكر  
تفكيراً سلبياً، أن يلتزم  
بالإدراك والملاحظة

☐☐☐☐



## الهجوم والهروب

تسبب الأحاسيس ما يسمى Fight or Flight (الهجوم أو الهروب)، فالإنسان قد منحه الله العقل القادر على تحليل الأمور والطواهر، فالإنسان الأول حينما كان يسمع وقعاً شديداً، ويحس بالأرض تهتز تحت قدميه، ثم يرى بعد ذلك الديناصورات قادمة نحوه، ثم تلتهم زوجته أو أولاده، تعلم أن يهرب عندما يحدث ذلك، ومن هنا يتكون ما يعرف بالـ Forf، المصمم لتقذ حياتك، أو اهرب لتقذ حياتك.

وفي حالة الهجوم أو الهروب يضرب الجسم الأدرينالين مما يؤدي إلى ضخ الدم بقوة وسرعة في القلب والعضلات، ويصبح الجسم في حالة الاستعداد القصوى وبه طاقة كبيرة تساعد على الهجوم أو الهرب حتى يستطيع الدفاع عن حياته.

حينما كان البطل العالمي «محمه علي كلاي» يتمرن جرى مع مدربه خمسة أميال على الرمال، ولما طلب إليه مدربه أن يجري ميلاً آخر، فقال له: لا أستطيع، فألح عليه مدربه، لكنه أصر على الرفض، فرمى المدرب نفسه عليه، وجذبه بشدة إلى الوراء، وقال له: ستجربى خمسة أميال أخرى إلى الوراء، فثار كلاي، وقال له: لماذا تفعل هذا معي؟ فرد عليه المدرب قائلاً: أردت أن أثريك حتى تستطيع أن تستغل قواك الكامنة، حتى يضرب الجسم الأدرينالين ويضعفه في عضلاتك فيعطيك القوة الدافعة، ولأن البطل يمنع ما لا يستطيعه غيره، وأنت بطل.

فالجسم يفرز الأدرينالين في حائتي الهجوم والهروب، ليصل الجسم إلى أقصى طاقته وقوته، حتى يستطيع الإنسان أن ينفذ حياته، حتى إن الحيوانات تفرز أجسامها كذلك الأدرينالين حتى يستطيع الهرب من جوارح السباع والطير، ولكنها حين يسقط أحد صغار القطيع فريسة، سرعان ما تعود أدراجها إلى الهجوم والدفاع عنه، وإفراز الجسم للأدرينالين يكون في الحالات الحرجة لإنقاذ الحياة.

ولكن المشكلة أن بعض الأشخاص لا يستطيعون السيطرة على أحاسيسهم ومشاعرهم، وبالتالي حينما يزاخمتهم أحد بسيارته أو يختلف في الرأي معهم تثور مشاعرهم وأحاسيسهم إلى حد بعيد، وتقرر أجسامهم نفس كمية الأدرينالين التي تضررها في حالة الدفاع عن النفس وإنقاذ الحياة، والعقل يفكر بنفس الطريقة أيضاً فيجب على الفرد أن يدرك ما يعتريه من مشاعر وأحاسيس، وأن يستطيع تقدير الموقف الذي يواجهه.



هذا الإدراك والتقدير يجعل الفرد قادراً على تعديل سلوكه؛ لأنه بمجرد أن يشتغل العقل العاطفي ويبدأ الفرد في الدخول في مرحلة الهجوم أو الهروب، يصبح غير قادر على التحكم في سلوكياته وتصرفاته.

يقول كثير من الناس: «إنني حين أغضب لا أعقل ما أفعله»، وتصرف في الأمور بهور ودون تعقل، وكثيراً ما يفقد الناس حقوقهم، ويرتكبون الحماقات بسبب سرعة انفعالهم، ومن هنا تتبع أهمية التحكم في الذات، وهذا الأمر كثيراً ما أذكره في كتاباتي، وأردده على مسامع الناس عبر القنوات الفضائية.

إن التحكم في الذات يعد من أهم أسس التنمية البشرية، ثم يليه فن الاتصال والتواصل مع الآخرين، ثم الأهداف وكيف تحققها، والتحديات وكيفية مواجهتها وتذليل العقبات والصعاب، ثم عمل المخ ووظائفه وكيف يقوم بالعمليات العقلية، وهذه الموضوعات يتم تدريسها وغيرها في التنمية البشرية حتى يتم إعداد الفرد ليصبح مهندساً أو طبيباً أو معلماً ماهراً بارعاً يستطيع فهم لغة الحياة والتفاعل معها، فنحن نجد كثيراً من الناس يعجزون عن استغلال قدراتهم والتحكم في أحاسيسهم ومشاعرهم رغم حصولهم على أعلى الدرجات والمناصب العلمية، وقد يطرأ الفرد من وظيفته ويتم تسريحه من عمله، رغم كفاءته ومهارته بسبب عدم قدرته على التحكم في ذاته والسيطرة على أحاسيسه، فتراهم يثير المشاكل لأنفسه الأسباب أو يتناول ويخطئ في حق رؤسائه في العمل أو نحو ذلك.

إن كثيراً من الناس مع فوران أحاسيسهم واشتعالها يصبحون شديدي العدوانية، ويفقدون السيطرة على أنفسهم، ومن ثم يتصرفون بحمق وعنف، فيسببون المشاكل ويثيرون المتاعب لأنفسهم ولغيرهم، وقد تنقسم علاقاتهم بكثير من أصدقائهم وذويهم مصداق ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ ظَافِرًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَخَذُوا مِنْ حَوْلِكَ فَأَعُفْ عَنْهُمْ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

إن يجب على الفرد حينما يشعر أن الأحاسيس بدأت في الاشتغال، وأنه يفكر تفكيراً سلبياً، أن يلتزم بالإدراك والملاحظة، وسوف نذكر ذلك باستفاضة في الصفحات المقبلة، كما سنحدث عن بعض الاستراتيجيات الفعالة في علاج ذلك.



ويستطيع الفرد أن يتدرب على هذا السلوك أي  
التحكم في الذات حتى يصير عادة له يفعلها تلقائيًا.

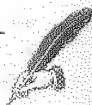
---

ويعد الطوق اقوى الاستراتيجيات لترويض  
النفس ولتقويتها وغرس هذه الحصة فيها.

---

\*\*\*

## واجبات عملية:

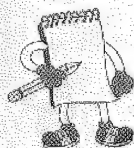


يمكنني التحكم بذاتي من خلال:

- ١

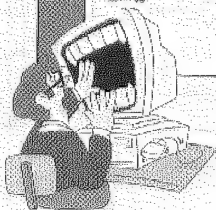
- ٢

- ٣



## لماذا تنور الآحاسيس ونشتعل؟

عند نقره اى احتياج من  
احتياجات الإنسان، فإن  
الإنسان يصبح غير متزن  
ويخرج عن حالة التفكير  
الإيجابي ويشعر بأحاسيس  
سلبية



## ثورة الأحاسيس

نثور الأحاسيس لأسباب كثيرة:

أولاً: نقص الاحتياجات

وهناك عشرة احتياجات هي: ضمان البقاء، الأمان، الحب، الشعور، التقدير، الانتماء (إلى الله، إلى الوطن، إلى الأسرة...).

- استقلال الشخصية (فكل إنسان شخصيته المستقلة وميوله ومعتقداته وأفكاره الخاصة به، وهو يستطيع أن يقتدي بشخص آخر، لكنه لا يكون هو).
- الإنجاز، الرضا والاستمتاع (أن يرضى الفرد بما قسمه الله له، وأن يستمتع بما يحققه من إنجازات، مع السعي دائماً إلى تحسين نتائج عمله، حتى يتقدم ويتطور، وإن لم يعمل الفرد على تحسين نتائجه سيسقط هريسة للروتين الذاتي، فيجد كل ما حوله يتغير ويتطور إلا هو). التغيير، المعنى.

يحتاج الفرد إلى معنى لحياته، ولوجوده، ولعمله.



إن غياب المعنى يؤدي إلى إصابات  
فالحزن فالإكتئاب إلخ إلخ إلخ  
غياب المعنى ٦٦٪ من حالات الإكتئاب في  
العالم.

فإذا أحس الإنسان بنقص في احتياجه إلى البقاء (كان لا يجد عملاً أو  
يفصل من عمله)، أو أن هناك ما يهدد بقاءه فإنه يفكر في إشباع هذا  
النقص أو دفع ما يهدد بقاءه، فالإنسان يحتاج إلى الإحساس بضمآن  
البقاء، لهذا نجد كثيراً من الناس يشترون أطعمة كثيرة ويخزنونها في  
البيوت، أو يودعون أموالاً طائلة في البنوك.

وعند نقص أي احتياج من الاحتياجات التي ذكرناها، فإن الإنسان  
يصبح غير متزن ويخرج عن حالة التفكير الإيجابي ويشعر بأحاسيس  
سلبية، أما إذا كان مدركاً على التعامل مع الأمر، فإنه يدرك أن هناك  
نقصاً في احتياج ما، فيفكر تفكيراً إيجابياً في كيفية إشباع هذا  
النقص، حتى يصل إلى حالة اتزان ويشعر بالسعادة.



## ثانياً: التوقعات



وهي ذات تأثير كبير في ثورة الأحاسيس، فعلى سبيل المثال إذا واعدك شخص ما، وكان موعداً للقاء الساعة الثالثة، والتزمت بالموعد وتأخر هو حتى الساعة الثالثة والنصف، فلأنك متوقع أن يأتي في الموعد المحدد، تبدأ الأحاسيس في الثورة من الساعة الثالثة، كذلك إذا توجهت إلى سيارتك وأنت متوقع أن يدور محركها من أول مرة، فإن لم يدور المحرك يحدث لك

انعكاس نفسي، يسبب أحاسيس سلبية، وإذا توقع طالب ما أن ينجح في الامتحان ثم رسب، أو لم تتوقع أن يصدر سلوك معين من شخص ما، أو لم تتوقع أن يقع حدث ما، ثم حدث ما لم تتوقعه، كل ذلك يسبب أحاسيس سلبية.

لذا

كن حذراً من توقعاتك إجمالها منزلة كن  
مرتافحاً، التعامل مع الأمور ولا تعمل بصورة  
كالية على التوقعات.

ومن هنا تتبع كثير من المشكلات الزوجية، عندما يهب أحد الزوجين حياته كلها للآخر، ويتوقع منه العطاء ذاته، ولكن الطرف الآخر يهب بأسلوبه الخاص في الحياة، وتبدأ المشاكل عندما يعقد كلا الطرفين

مقارنة بين توقعاته وما يقدمه الطرف الآخر، فيرى أحد الطرفين أنه وهب كل شيء ولم يلق نظير ذلك، بينما يرى الطرف الآخر أن ما قدمه هو كل ما لديه وأنه لم يقمّر.

والإله إلا ينير ذلك المشاكلي، لأن توقعات الإنسان مبنية على إمرأته للأمور، وعلى الإنسان أن يكون مرناً في التعامل مع توقعاته، حتى لا يؤدي لخلف هذه التوقعات إلى إحاسيس سلبية وإحباطات.

هناك سبعة أركان تقوم عليها قوة الاتزان ، وهي :



الركن الروحاني

الركن الصحي

الركن الشخصي

الركن العائلي

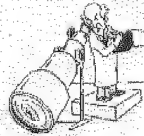
الركن الاجتماعي

الركن المهني

الركن المادي

ويركز معظم الناس على الركبتين المهني والمادي؛ لأنهما يضمنان البقاء وهي أول احتياجات الإنسان، ولكن عندما يبالغ الإنسان في التركيز عليهما، يخل بإشباع احتياجاته إلى المهن؛ لأنه وظيف كل جهده في الجانب المادي وأغفل الجانب الروحاني فيفقد الاتزان الروحاني.

فعندما يكون المرء متزنًا روحياً، فإنه يحافظ على صحته ليرضي ربه، وتحسن صحته النفسية، وتصلح علاقاته العائلية والمهنية والاجتماعية، ومن ثم يتعين على المرء ألا يركز على جانب واحد ويهمل الجوانب الأخرى، فقد يؤدي التركيز الزائد على العمل إلى تدهور الصحة، وقد يؤدي التركيز الزائد على جمع المال والثروة إلى انحراف الأبناء، وقد يؤدي التركيز الزائد على النفس إلى فشل العلاقات الاجتماعية.



إن عدم التوازن في توزيع التركيز على الأركان السبعة يسبب نتائج سلبية وبالنسبة لغيره في الإنسان بالحاسيس سلبية هذه هي الأسباب الثلاثة لثورة الحاسيس وإشغالها



## واجبات عملية :



ما أكثر الأشياء التي تخرجك من شعورك بـ

١-

٢-

٣

١-

٢-

٣



## مصادر الإحساس

«إن التخيل أقوى من المعرفة،  
لأنه يتجول بل عبير الماضي  
والمستقبل، في حين أن  
المعرفة تنبع من معلوماته  
المستقاة من الماضي فقط»  
جورج برنارد شو





## مصادر الأحاسيس

الإدراك



التخيل



الذاكرة



## المصادر الأساسية للأحاسيس

هناك ثلاثة مصادر أساسية للأحاسيس، وهي:

### أولاً: الإدراك

وهو يعد أول مصدر من مصادر الأحاسيس، فلا يمكن أن يحدث شيء إلا عندما تدركه وتضفي عليه معنى ثم تنعكس في هذا المعنى، ثم تركز عليه، ثم تتحرك الأحاسيس التي تثير السلوك. لذا يقال:

«غير إدراكك لنغير حياتك»

فالإدراك يأتي في المرتبة الأولى، فعندما يقول لك شخص ما كلمة معينة تثير فركك أو غضبك، فإن ذلك يحدث لأنك أدركت في هذه الكلمة معنى أثار في داخلك مشاعر السعادة أو الغضب.

معنى ذلك أن السعادة والتعاسة قرينا الإدراك، فإذا ركك للسعادة يعطيك معنى لها، ويجعلك تتحرك نحوها بهذا المعنى، وإدراكك للتعاسة يعطيك كذلك معنى يجعلك تتجنبها بذلك المعنى الذي تعرفه.

فإدراك المرء للشيء هو بداية كل شيء، فأول سبب من أسباب الأحاسيس سلبية أو إيجابية هو الإدراك؛ لأن بدونه لن يكون هناك معنى وعندما نتدبر قوله تعالى: ﴿وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا﴾ [البقرة: ٣١] نجد أنها تلفت انتباهنا إلى أنه يجب أن نعرف الأسماء حتى نعرف معناها، فإذا تعلمت معنى دون اسم له، فإنك سرعان ما تنساه لأنه لا عنوان له..

إن إدراك الأمور هو بداية تغييرها للأفضل.

## ثانياً: التخيل

قد تسبب عملية التخيل إفراز الجسم للأدرينالين، ولا يستطيع الإنسان أن يحيا دون القيام بهذه العملية، وقد ذكر في التوراة أنه «إن لم توجد الرؤية تنتهي حياة الإنسان» لأن الرؤية توجه سلوك الإنسان، ولا تتبع الرؤية إلا من التخيل، الذي يتحول إلى تصور، فالإنسان يفكر باستخدام الصور، يقول جورج برناردشو:

«إن التخيل أقوى من المعرفة، لأنه يتجول بك عبر الماضي والمستقبل، في حين إن المعرفة تتبع من معلوماتك المستقاة من الماضي فقط»

فالتخيل يتعامل مع ما لدى الفرد من معرفة، فيحولها إلى معرفة جديدة، ويسرح بالفرد في عالم المستقبل، ويصور له أحداثاً لم تقع بعد.

فقد يفرض التخيل بالمرء في أغوار الماضي، فيصور له أحداثاً وقعت من قبل وتسببت في مضايقته، فيعاوده هذا الإحساس من جديد، وقد يقفز

التخيل به إلى عالم المستقبل كذلك، ويصور له

أحداثاً لم تقع بعد، وقد تكون تلك الأحداث

سبباً فتسبب له الضيق والحزن، وقد تكون

حالة جيدة، فتسبب له الانشراح والسعادة.

فالتخيل أحد مصادر الأحاسيس، وهناك

سرايحية تسمى «أوتوجينيك» أنا أسميها «أوتوجينيك

كسريزة» تدريبات الأوتوجينيك، تقوم على التخيلات



(أوتو: أي ذاتي، جينك: متعلق بالوراثة)، وأول من طرق هذا الموضوع رجل يدعى "إميل كني" سويسري الجنسية، حيث استخدم هذه الإستراتيجية في علاج مرضاه، وحقق نتائج وصلت إلى نسبة ٢٤٪، لكن مؤسسة الأطباء فصلته، لأنها رأت أنه يتناول الموضوع بطريقة غير أكاديمية قد تسبب الفوضى.

بعد ذلك بعشر سنوات ظهر عالم ألماني وحاول ضبط ما قدمه إميل كني من نتائج، وقدم إستراتيجية تسمى Prognosis relaxation، أي الاسترخاء بطريقة مستمرة، حتى يصل الجسم إلى مرحلة الألفا، كما قدم إستراتيجية أخرى تسمى التصور الإبداعي، وحينما يتبع الفرد هاتين الإستراتيجيتين مع التأكيدات التي تسمى Auto Suggestions Prognosis تصل النتائج إلى ٢٤٪، وسمى هذه المجموعة Auto Genic مختاراً اسماً ذا طابع طبي، حتى لا يتعرض لسماعة مؤسسة الأطباء، ثم أخذ الناس في استخدامها.

ويكفي أن نعلم أن ٥٠٪ من تدريبات الرياضيين العالميين مثل محمد علي كلاي، أندرو أجس وغيرهما يُستخدم فيها الـ Autogenic، حيث يعلق لاعب السلة - مثلاً - عينيه، ويتخيل أنه يلقي بالكرة في السلة ويحدد مكانه، والمسافة بينه وبين السلة، ويضبط ذلك يخزن المخ هذه المعلومات، وهكذا يصبح اللاعب متدرّباً على ذلك داخلياً.

ونحن نستطيع أن نستخدم هذه الإستراتيجية مع الأحاسيس، بأن يدرب الفرد نفسه مقدماً، يعلق عينيه، ويتخيل نفسه، وهو يتعامل مع شخص صعب المراس، لا يستطيع عادة أن يتعامل معه، ثم يتخيل نفسه وهو يتعامل مع هذا الشخص بطريقة مترنة في قوله وفعله،



ومن ثم يبدأ المخ في تخزين هذه البرمجة الجديدة للتعامل.

فعندما يرى الفرد نفسه وهو يتعامل مع ذلك الشخص بالطريقة الجديدة، فحينما يلقى هذا الشخص حقيقة، نصبح أمام مسارين: البرمجة القديمة، والبرمجة الجديدة، بهذا نكون قد كسرنا تركيبة التجربة القديمة وأعدنا تشكيلها.

ونحن نعلم أن العقل يقوم بانتقاء الأفكار حسب ترتيب معين، فهو يتعامل أولاً مع أقوى فكرة مرتبطة بأقوى إحساس، ثم التي تليها وهكذا، فإذا كانت الفكرة التي يريد الإنسان أن تسيطر عليه هي أن يتحكم في أحاسيسه ويضبطها، وكانت هذه الفكرة مرتبطة بأقوى الأحاسيس، فإن العقل يتعامل معها أولاً.

وبالتالي حين يكون في موقف ما فإن أحاسيسه تعمل داخله بتلقائية، لكن العقل يختار منها واحدة فقط، ويقوم باستبدال البرمجة الحديثة التي ارتبطت بفكرة ألح عليها الفرد ذهنياً وإحساس أقوى بالبرمجة القديمة، ومنه تتكون عادة جديدة تحل محل أخرى قديمة، ويصبح الفرد حين يتعامل مع الشخص صعب المراس - الذي تحدثنا عنه آنفاً - مترنماً؛ لأنه قام بما نسميه: «التدريبات الذهنية».

أي أنك دريت ذهنك مقدماً، كيف يتعامل مع الحياة، أغلب الناس لا يقوم بالتدريب الذهني ويتعامل مع الحياة بتلقائيات الماضي التي يكون ٩٠٪ منها سلبياً، لذا على الإنسان أن يغير طريقته في التعامل مع الحياة، عن طريق تدريب أحاسيسه، وهناك كثير من الكتب التي تناولت موضوع الذكاء العاطفي، والذكاء الإحساسي، وعالجت موضوع التحكم في الأحاسيس، الذي يعد من أهم أهداف الجنس البشري، ويستخدم الـ Autogenic في التحكم في الأحاسيس؛ لأن التخيل تتبع منه

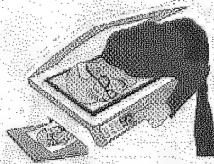
الأحاسيس، فقد يتخيل المرء نفسه وهو يحقق أهدافه ويربط بها أحاسيس إيجابية، فيعتقد العقل اللاواعي أن ذلك حقيقة (والعقل اللاواعي سمي بذلك لأنه لا يعي الأشياء، وإنما يقوم فقط بتخزينها وإخراجها في نفس صورتها المخزنة)، وهذه إحدى عجائب خلق الله، فيجب على المرء أن يتعلم كيف يعمل عقله وما يتكون منه عن عقول حتى يصبح أقرب إلى التحكم في ذاته، وحياته أسعد. إما حينما يعمل العقل اللاواعي دون توجيه، تظهر التلقائيات، بغضب المرء، ويدخن، ويتصرف دون تفكير.

لا يقع أي حدث دون تخيل، فالإنسان يفكر باستخدام الصور، فلا يمكن أن تذهب - مثلاً - إلى العمل، دون أن يتخيل العقل كل صور الطريق حتى تصل، ولا يمكن أن تسلك أي سلوك دون تخيل: لأن التخيل يسبب أحاسيس، وعلى الفرد أن يستخدمها بطريقة إيجابية بما يعود عليه بالنفع لا بالضرر، فالإدراك والتخيل كلاهما يسبب أحاسيس إيجابية كانت أو سلبية.



## ثالثاً: الذاكرة

وهي تتبع من الماضي، ويمكن للمرء أن يستخدمها في الحاضر، ويجب أن نعلم أن الإدراك والتخيل والتذكر تعمل معاً، فقد يفتح العقل ملفاً من الذاكرة، فيدرك ما بداخله، سواء كان الفرد واعياً أو غير واع، فقد يشعر المرء بالضيق أو الغضب، ولا يعرف لذلك سبباً، يحدث هذا نتيجة لأن هناك بعض الملفات العقلية المخزن داخلها مشاعر وأحاسيس سلبية، ثم فتحها واستدعاؤها من الذاكرة، لذا نتصح دائماً بتطهير الماضي، والإدراك الذي حدث فيه وغيره، وحوله إلى تجربة وخبرات وقدرات ومهارات، ومن ثم عندما يفكر بها المخ تفتح الذاكرة، يصبح الماضي إيجابياً ومفيداً، لولا الماضي لما كان الحاضر، فبالماضي اكتسبت تلك المعلومات والأفكار والأحاسيس وأقدمت بها على حاضرك، فالماضي يعلمك، فإن تصرّفت بالطريقة السلبية السابقة، فلم تتعلم شيئاً، وبهذا تتقدم في السن ولا ترتقي في العلم والمعرفة، لكنك كلما تعلمت من ماضيك بما فيه من تجارب وخبرات، أصبحت أقدر على التعامل مع الحياة، وأسعد في حياتك، فإن خدعك شخص واستولى على أموالك، وتعلمت من تجربتك هذه، فسوف تتعامل معه في المرة القادمة بحذر وحرص، وإن شاربت المشاكل وطلقت زوجتك، فتعلمت من تجربتك وصححت أخطاءك فستقدم على زواجك التالي وأنت أفضل حالاً من ذي قبل.



بمجرد أن يفكر الإنسان في أمر ما، فينتقل المخ إلى الذاكرة، ويدرك ذلك الأمر، فهو ينتقل إلى الذاكرة عبر التخيل، فالإدراك والتذكر والتخيل تعمل



## كيف للحكي فجه شهورك وإحاسيسك

معاً ، وهذه هي المصادر الأساسية التي تتبع منها الأحاسيس سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

فعمدما يشعر الإنسان بالضيق ، لأن المخ تخيل حدثاً ما ، ففتح ملفات العقلية وأدركها ، ثم يصل إلى المرحلة الثالثة فيفتح الذاكرة ويضيف إليها إحاسيس سلبية جديدة ، فإذا حدث خلاف بينك وبين شخص ما ، أو حدث موقف سلبي ، ففتحت الملفات العقلية ولم تغلقها (أي: أن الحالة لم تنته يصلح أو تهاهم) ، كان يحدث خلاف بينك وبين أحد أقاربك ، ثم قطعية لفترة دون أن تتصالحا ، ثم تقابلتما في الفترة المنتضية بين القطعية واللقاء ، يحدث ما يسمى بالفراغ العاطفي ، سواء أكان فراغاً عاطفياً عائلياً أم لا ، فعندما ينفصل اثنان يشتاقي كل منهما للآخر ، ويحدث الفراغ العاطفي ، ويصبح أحدهما مستعداً للتنازل ، وتكمن خطورة التنازل فيها يستتبعه من ندم ، لأنه يكون حينها غير متزن ، كل همه أن يكون مع الآخر في وفاق.

فإذا اختلفت مع أخيك أو أختك ، ثم تصالحتما دون أن نتناقشنا ما حدث ، ولم تتعلما منه ، فبمجرد أن يحدث خلاف مرة أخرى ، يقوم المخ بتفجير التجربة السابقة مع الحالية ، فيثور الشخص ثورة عارمة ، ومن هنا يجب أن يكون همه نقاش وتعلم من تجارب الماضي السلبية حتى لا تخزن في المخ بصورته السلبية ويبنى عليها المستقبل.

ويسمى علماء النفس التجارب التي تمضي دون نقاش أو تعلم Un-Finish bussiness كأن يختلف الزوجان في أمر ويتصالحا دون أن يحللا الموقف ويستفيدا منه ، أو يختلفا حول المال أو الإنجاب ، أو وجهات النظر ، والقيم والمعتقدات... إلخ ، (وهناك اثنا عشر أمراً أساسياً يختلف الناس فيها) ، فتفتح الاختلافات ، ولا تغلق ملفاتهما ، وتتراكم الأحاسيس ،



فتتور المشكلات في كل مرة بصورة أقوى من التي قبلها.

إن أول مصادر الأحاسيس هو: الإدراك، ثم التخيل، ثم الذاكرة، ولا تحدث أي من هذه العمليات دون العمليتين الآخرين، لا يمكن أن تدرك دون أن تفتح الذاكرة ملفاً، ولا يتم ذلك دون تخيل، لا يمكن أن تدرك أمراً سيحدث في المستقبل دون أن تفتح ملفاً من الذاكرة لكي تتعرف على معلومة ما ثم تتخيلها في المستقبل، ولا يمكن أن تتخيل ما سيحدث في المستقبل دون أن يكون لك أهداف.

فمثلاً إذا كنت تطمح إلى أن تكون مديراً عاماً، فلا شك أن في ذاكرتك تصوراً لمعنى كونك مديراً عاماً، فإن لم يكن هناك معنى، فلا توجد ذاكرة.. وبالتالي لا يوجد إدراك.

وحتى تتم هاتان العمليتان لابد من التخيل، لتتحرك عبر الحاضر إلى الماضي والمستقبل، فالإنسان يتخيل أموراً كثيراً لم تقع بعد، وقد يولد ذلك القلق، إذا كانت أموراً غير سارة، فهو يعرف معنى حتى للأمور التي لم تحدث بعد، فإذا فقر الإنسان بخياله إلى المستقبل، وتخيل أن حدثاً غير سار سيقع، فشعر بالقلق، فإن المخ يفتح الملفات العقلية في الذاكرة، ويستخرج منها الأحاسيس المصاحبة للقلق، فيشعر بالضيق والحزن وتتراكم هذه الأحاسيس السلبية في الذاكرة، وربما لا يقع ما يخشاه أو يحاذره.



إذا استرخى الشخص وأخذ شهيقاً بعمق، ثم رفيراً بعمق وهو مسترخٍ فإن ذلك يسبب ارتخاءاً في فصي المخ، أحياناً كنت أستخدم التنويم بالإيحاء لمساعدة شخص للإقلاع عن التدخين، والتنويم بالإيحاء من الطرق الفعالة في ذلك إذا كان الطبيب ماهراً، والشخص المدخن صادق النية والعزيمة على الإقلاع.

## واجبات عملية:



كيف يمكنك أن تحسن من أداء مصادر إحساسك؟

..... بالنسبة للإدراك.

..... بالنسبة للتخيل.

..... بالنسبة للذاكرة.



## كيف تحدث الأحاسيس؟

إن الأحاسيس تتراكم وتنتقل  
نتيجة للتذكر والإدراك والتخيل،  
لذا فحمل مسؤولية حياتك، ولا تلم  
أحدًا إلا كان



## كيف تحدث الأحاسيس

### الساعة النفسية :

هناك ما يُعرف بالساعة النفسية (أو الوقت النفسي) وهي تستطيع أن تنتقل بك إلى الماضي لتعرض عليك أحداثاً أو تجارب تعرضت لها أو إلى المستقبل لتعرض عليك أحداثاً لم تقع بعد..

ومن المفيد للمرء أن يتعلم كيف يستخدم الساعة النفسية، وإذا فتح العقل الملفات العقلية المتعلقة بالماضي فعمل المرء على تغيير إدراكه إلى مهارة وقوة، ولكن لأن أغلب الناس غير متدرب على استخدام قدراته وتغيير إدراكه تفتح الملفات العقلية بالساعة النفسية وتكون سلبية، وبالتالي تؤثر تأثيراً سلبياً على المرء لأنه لا يشعر بها في الماضي، وإنما في وقت فتحها في الحاضر، فإذا انتقل العقل إلى الماضي بالساعة النفسية مصطحباً معه التخيل والإدراك ففتح ملفاً يحتوي على أحاسيس ما وتقله إلى الحاضر فإنه يشعر بهذه الأحاسيس في الحاضر فقط لا في الماضي أو المستقبل..

إذن المرء قد يستمد من الماضي والمستقبل وهما لهما موجودين في اللحظة الآتية أحاسيس سلبية تؤثر على حاضره سلباً، فالحلظة الآتية نقية جداً وبلوثها الفرد بتفكيره في تجارب الماضي السلبية أو مخاوف المستقبل بغرض أن المرء وقع له حادث سيئ وهو الرابعة من عمره - وهو الآن في العشرين - فقد يظل يسترجع هذا الحادث - دون أن يتعلم - ويضيف إليه



## الأفكار والوقت

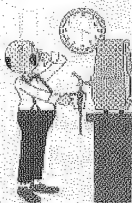


تحمل مسئولية  
أفكارك ووقتك  
وطاقتك، فذلك  
يعود بالنفع  
والخير عليك  
وعلى الآخرين



## الأفكار والوقت

كل الناس يملكون الأفكار والوقت، لكن نوعيتهما تسبب ما بينهما وما ينتج عنهما، فبمجرد أن تفكر يتحول التفكير إلى طاقة ويستخدم الفرد أفكاره وطاقته في وقته فإن استخدمها بطريقة خاطئة فالنتيجة من نفس نوع أفكارك وطاقتك وإن استخدمها بطريقة صحيحة فالنتيجة كذلك من نفس نوع أفكارك وطاقتك، فقد يستخدم الفرد أفكاره وطاقته بطريقة إيجابية مبتكرة ويستثمر يومه الاستثمار الفعال الإيجابي الذي يحقق له أهدافه، وقد يهدر وقته ويسير استخدام أفكاره وطاقته فيحقق في تحقيق أهدافه وآماله، ثم يلوم الناس على غير ذنب اقترفوه ويلقي بالتبعات على الآخرين.



لحصول مسئولية أفكارك ووقتك وطاقتك، فذلك يعود بالنفع والخير عليك وعلى الآخرين..

إذن إذا غير المرء أفكاره وصححها وحسن قدراته ومهارته واستثمر وقته فمؤوف يصل إلى أفضل النتائج، ويحقق أهدافه، فالشخص الناجح



روحانياً جيد استخدام أفكاره ومواقفه ووقته، وكذلك الشخص الناجح مهنياً أو صحياً أو شخصياً أو عائلياً أو اجتماعياً.

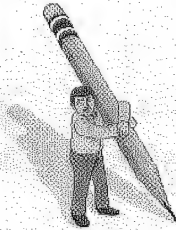
يشتكى كثير من الناس من كل شيء، ويلتزمون اليوم على الآخرين. والحقيقة أنه لا أحد سواك يدير دفة حياتك، والشخص الناجح هو رجل يحسن استغلال ماقته وقدراته، ويحترم وقته، ويتحمل مسئولية حياته.

في الواقع ليس هناك فشل فالشخص الفاشل ناجح في فشله، لأن العقل البشري يصنع بما لطيه ونزوده من أفكار، فإذا أوجبت إليه بأنه فاشل فإنه ينهي لك تلك الفكرة ويمسك بكل التعميم الذي يؤكده ذلك ويبحث في الجسد المشاعر والإحاسيس المصاحبة للفشل فهذا نجاح عقلي في الفشل.

إذن أضع أفكارك وقدراتك وإمكاناتك ووقتك على الطريق الذي لا يوصلك لأهدافك ثم تشتكي من الكون والحياة وتلوم الناس؟

قال تعالى: ﴿إِنَّكَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يَفْضُرُوا مَا يَأْتِيهِمْ﴾ [الرعد: ١١] لا بد

أن تعي أنك السبب في أفكارك وفيما أحقك من ضرر، فإن أردت نتائج مختلفة فغير أفكارك واعلم أن القضية ليست قضية عمل فحسب وإنما هي قضية العمل الصالح السليم المتقن، فالنجاح والفشل نتائج، فإذا عملت عملاً وكانت النتيجة الفشل فليس معنى ذلك أنك فاشل، بل عليك أن تغير طريقة الأداء.



فمثلاً يمكن أن تغيّر أفكارك حتى تتغير  
النتائج وإن لم يحدث ما ترجوه فكن مرناً  
وحاول بطريقة أخرى، واستعن بالله، وأخلص  
العمل وأتقنه وستحقق أهدافك، فعندما تغيّر  
أفكارك تتغير طاقتك ووسائلك، وبالتالي  
تتحسن النتائج وإن أحسنت استثمار وقتك  
فستصل إلى نتائج أفضل في وقت أقل.

\*\*\*

## واجبات عملية:



هل تعتقد أن بإمكانك تحويل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية؟

☐

نعم

☐

لا

وكيف يتم ذلك؟

١-

٢-

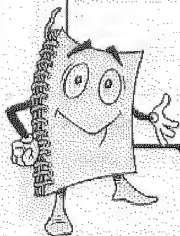
٣-



تفاءلوا بالخير تجدوه



إن أسلوبه في  
التعامل مع  
الحياة يحدد  
نوع نتائجه



## تفاعل للحياة

**تفاعلوا** (هذه هي الفكرة) **بالخير** (هذه هي الوسيلة) **لجدوه** (هذه هي النتيجة).. معنى ذلك أنه إذا كنت متفائلاً فإن نتائجك ستكون من نفس نوع أفكارك وهذا هو قانون نشاطات العقل الباطن أي أن الأمر الذي تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوع الأفكار الأساسية، فإذا أردت أن تتجح لابد أن تغير الأفكار وتذكر بفكرة تساعدك على النجاح.

لكن بعض الناس يفكرون بسلبية ويتوقعون نتائج إيجابية، أنت تريد النجاح فماذا قدمت من جهد وإتقان لتجح؟ أنت ترغب في أن تنعم بالعافية والصحة فلماذا تجور على صحتك؟ لماذا تدخن مثلاً؟

إن أسلوبك في التعامل مع الحياة يحدد نوع نتائجك وكل الناس يمتلكون القدرة والتفكير والوقت، ولكن السؤال هو: من يوظف طاقته وقدرته ويفكر بطريقة إيجابية ويستثمر وقته؟ ومن يفعل ذلك ملك نعم أمثل بصورة فعالة؟

فعلى سبيل المثال: الشخص الذي يدخن يهدر أمواله ليهدم صحته، فهو يملك المال لكنه ينفقه في غير وجهه.

اعتدت أن أرصد المكافآت والجوائز لأبنائي حتى أحثهم على النجاح والنمو، لأن وجود الدافع أو الحافز يحث المرء على التقدم نحو أهدافه.

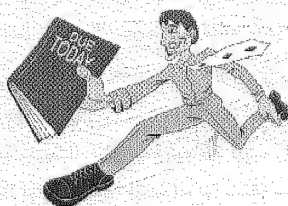
## كيف نلتحق في شعورك بأحاسيسك

إن تجارب الحياة لا تتبع من الماضي فحبيب وإنما تتبع من المستقبل  
أيضاً إذا فكرت في أمر سيئ قد يقع، فتخيلته وأدركته، ثم ربطته  
بأحاسيسك فحزنت في الذاكرة، ويحدث نفس الأمر المتوقع جيداً وفي  
كلتا الحالتين قد يقع هذا الأمر وقد لا يقع

\*\*\*

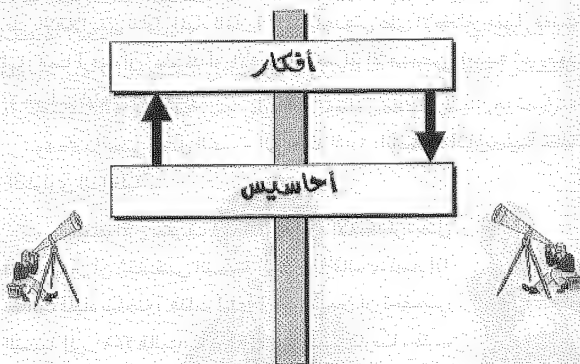
## كيف تتزايد الأحاسيس؟

كل فكرة مرتبطة بإحساس،  
ومحلمة زادت الفكرة زاد  
الإحساس المصاحب لها عبر  
حرمة متداوغة بين العقل  
والعاطفي والعقل التحليلي





## حركة الطوارئ الداخلية



إن الفكرة تغذي الأحاسيس، ثم تعود الأحاسيس - بدورها - لتؤثر في الفكرة، ويستمر الأمر هكذا عبر حركة متواصلة مكررة بين الأفكار والأحاسيس، وهذا ما أسميه "حركة الطوارئ الداخلية".

وأذكر أنني كنت مستضافاً في إحدى الحلقات التلفزيونية، واتصلت إحدى المشاهدين بالبرنامج وقالت إنها تدمن أحد أنواع المياه الغازية، ففرضت عليها أن تتناول حبوباً علاجية معينة تقلل الشهية، ولكنها كانت لا تفضل العلاج بالحبوب فقلت لها ما نسبة احتياجك لها الآن فقالت ٥٠٪ فقلت لها هل تستطيعين أن تحصلي بهذه النسبة إلى ٩/٦٠ قالت: نعم، إذا

كانت المياه باردة فقلت لها هل تستطيعين أن تصلي بهذه النسبة إلى ٩/٧٠ قالت: نعم إذا كان الجو حاراً، قلت لها: هل تستطيعين أن تصلي بهذه النسبة إلى ٩/٨٠ قالت: نعم، إذا كنت قد تناولت توتاً وجبة دسمة، فقلت: أنا أستطيع أن أصل بهذه النسبة إلى ١٢٠/١ إذا كانت المياه باردة والجو حاراً وتناولت وجبة دسمة فردت مسنأة: "لقد اتصلت بكم حتى تساعدوني على الإقلال من تناول المياه الغازية لا لتساعدوني على الإكثار منها" قلت لها: إنما أردت أن أعلمك أن الأفكار تحرك الإحساس وتقديه ثم يعود الإحساس لينمي الأفكار...

وهكذا حتى يصل الجسم إلى حالة إثارة وانفجار، أنا أسميها حالة "الطوارئ الداخلية"...



سأعلمك الآن كيف تنخفض نسبة الأفكار، هل تستطيعين أن تخففي النسبة إلى ٩/٨٠ قالت: نعم إذا كانت المياه ساخنة، فقلت لها: هل تستطيعين أن تخففي النسبة إلى ٩/٦٠ قالت: نعم إذا كان الجو قارساً، قلت لها: هل تستطيعين أن تخففي النسبة إلى ٩/٤٠ قالت: نعم

إذا كنت قد تناولت توتاً وجبة وأسرفت في تناولها حتى شعرت بأنني إذا شربت شربة واحدة فسوف أقمي، قلت لها: أنا سأخفض النسبة لك حتى الصفر أو تحت الصفر، أمستعدة أنت الآن؟ قالت: نعم، فقلت لها: تخيلي أن في يدك زجاجة المياه الغازية وهي ساخنة جداً والجو شديد البرودة قارس، وقد تناولت وجبة دسمة لم تشرك في معدتك متسعاً لشربة واحدة، وتخيلي أنك حين حاولت أن تتجرعي شربة منها أنها أخذت تحرق حلقك وأحسبت أنك سوف تنقيئين وتخيلي كذلك أنك لاحظت وأنت تتجرعين تلك الشربة دودة دخلت في فمك وتسربت إلى أمعائك و..... فأغلقت السيد،

### كيف نزاية الإحساس؟

الهاتف من فورها ، وفي نهاية الحلقة اتصلت مرة أخرى ، وطلبت أن تحدث إلي فقالت "حقاً لقد كرهت هذه المياه الغازية لكنني كرهتك أنت شخصياً" .. ماذا فمالت؟

لقد جعلتها تفكر في فكرة معينة ، وما دامت قد أدركتها فلا بد أن يفكر العقل فيها فالإدراك أصبح فكرة ، ثم صاحبها إحساس فما دمت قد قدمت لها معنى فلا بد أن يصحبه إحساس ، فكل فكرة مرتبطة بإحساس ، وكلما زادت الفكرة زاد الإحساس المصاحب لها عبر حركة متراوحة بين العقل العاطفي والعقل التحليلي حتى نصل إلى حالة الانفجار أو حالة "الطوارئ الداخلية".



## واجبات عملية:



ما هي أهم سماتك السلبية والتي تعوق تقدمك؟

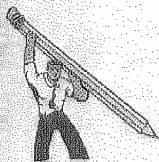
١-

٢-

٣-

٤-

٥-



كيف يمكنك معالجة تلك السلبيات؟

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

كيف نتحكم بذاتك ؟

كيف تتحكم بذاتك ؟

غير افكارك بتغير  
حياتك. غير احساسك  
وادراكك بتغير حياتك



## الإحساس والسلوك

### السؤال الآن: كيف نتحكم في الذات؟

نتحكم في ذلك عن طريق التحكم في الأفكار، فعندما تنخفض قوة الأفكار شيئاً فشيئاً تنخفض قوة الإحساس، وكيف نقوم بذلك بسرعة؟

ضع التحديات في مكانها الطبيعي، ولا تدرك الأمور أكبر من حجمها فإذا حدث أن غضبت من أمر ما مع شخص معين فلا تقل: "أنا غاضب من فلان" بل أنت غاضب من سلوك صدر عن هذا الشخص فحدد مما أنت غاضب بدقة: لأن العقل يتعامل مع ما تحدد من أفكار..

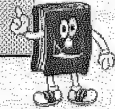
وبالتالي تتبعث الأحاسيس تبعاً لما حددته من أفكار، وما دامت الأحاسيس على قدر الأفكار فسوف تتعامل معها أسرع وبصورة أيسر، وإن بالغت في الأفكار فسينتج عن ذلك أحاسيس مبالغ فيها، فإذا قال شخص ما "أنا مكتئب" فإن هذه الفكرة تصبح في المكان والزمان والمادة والطاقة، وهذه الأربعة موجودة في موضع يسمى "الكونتم" وهي تتحكم في سلوك الإنسان..

أنت تشير المشاكل لنفسك حينما تقول أنا مكتئب، أنا حزين، أنا ضعيف الذاكرة، أنا خامل، أي حينما تقول أنا وتضع بعدها أمراً سلبياً أو أي شيء، لأن العقل يعتبر ذلك اعتقاداً.

يشير أحد العلماء في جامعة هارفارد إلى أن "أول شيء نقوله لنفسك يتحول إلى اعتقاد... غير اعتقادك بتغير حياتك" غير أفكارك بتغير حياتك، غير أحاسيسك وإدراكك بتغير حياتك، كل هذه الأمور تتبع من الإدراك الذي يتحول إلى فكرة ذات معنى، ثم يتم التركيز عليها ثم تصدر الأحاسيس التي توجه السلوك، والسلوك يعطي نتائج تشكل الواقع، فإذا أردت أن تغير واقعك غير إدراكك لأنك تستخدم الأفكار وتعطيها طاقة وتبذل جهداً ووقتاً.

فلابد أن يكون ذلك في الاتجاه الصحيح الذي يحسن صحتك ويحقق أحلامك لذا يتعين على الفرد أن يدرك أن لديه قدرات غير محدودة وأن يدرك أن لديه أهدافاً وأن يدرك السبب الأساسي في نتائجه.

إن أفكارك وإدراكك يحددان واقعك وبنائك



يشكو كثير من الشباب من البطالة ومن أنهم لا يجدون عملاً بعد تخرجهم في الجامعة، والسؤال: لم تركز على الجانب السلبى للأمور؟ لم لا تنظر إلى الجانب المشرق؟

لابد أن تنابر في البحث عن العمل، لا تيأس ولا تنتهقر من أول جولة، فمن أدام طرق الباب يوشك أن يفتح له، والنصر والنجاح لا يتحققان إلا مع الصبر.

تحذشنا عن مصادر الإحساس وأسبابه، وأشرنا إلى الإدراك والتخيل والتذكر.. هذه عمليات تحدث معاً فلا يمكن أن تتخيل شيئاً دون أن



## كيف للتكيف بذلك؟

تدريكه ولا يمكن أن تستدعي شيئاً من الذاكرة دون أن تتخيله، وإدراكك للشيء يعطيه معنى، والمعنى يعطي أحاسيس توجه - بدورها - السلوك، وإدراكك للإحساس - كما ذكرنا - هو بداية تغير هذا الإحساس.

كل ما تحدث به نفسك وتربطه بأحاسيسك وتكرره غير مرة يصبح اعتقاداً، وإذا كررته أصبح برمجة راسخة تلقائية، أي نوع من التكيف العصبي وتلك هي الميكانيكية التي تتكون بها العادات لدى الإنسان، فكل ما تحاول أن تفعله ويكون في أول الأمر صعباً، ثم يصبح سهلاً ومع التكرار تفعله تلقائياً ويضرب عادة.. وعلى هذا الأساس يمكننا أن نحدث عادات إيجابية في حياتنا، فإذا تحدثت إلى نفسك بطريقة إيجابية وأثرت في نفسك أحاسيس سارة متفائلة وكررت ذلك غير مرة ستخزن وتصبح عادات إيجابية، وسيمكنك الاستفادة منها في الوقت المناسب.. لذا كثيراً ما أكرر أنه من الأهمية بمكان أن نلطف الماضي بأن يدرك الفرد ملقاته العقلية وأفكاره وتركيزه وأحاسيسه وسلوكه حتى يبدأ التغيير من الإدراك، فإن لم تدرك أفكارك فسوف تتحرك هذه الأفكار في دورتها وتتحرك نحو التركيز ثم ستبني الأحاسيس المرتبطة بها، ثم سنوجه هذه الأحاسيس السلوك، وبهذا تكون قد جعلت دورتك الذهنية تعمل ضد مصلحتك، لكنك بمجرد أن تدرك ستبدأ في رفض الأفكار التي لن تصل بك إلى تحقيق أهدافك أو لن تحسن صحتك أو علاقاتك مع الآخرين، ومن ثم ستفصل عن التجارب السلبية وتتصل بالأساليب الإيجابية.



## واجبات عملية:



ما هي أهدافك على المستوى القريب؟

١
٢
٣

ما هي أهدافك على المستوى البعيد؟

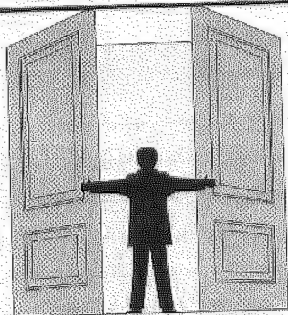
١
٢
٣



## الحياة وتحدياتها

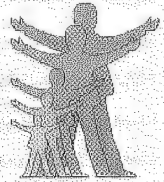


تحديات الحياة كثيرة، وحسب  
تعامله مع تحديات الحياة  
وإدراكه لها ستصل به إلى  
ظروف معينة



## تحديات الحياة

في مسيرة الإنسان في رحلة الحياة تعترضه تحديات، ما يحدث هو أن المرء يركز على التحدي ويسبب لنفسه "أسكاتوما" يعطي لنفسه أمراً مباشراً بأن هذا التحدي هو حياته، فتختفي الرؤية ويبقى التحدي ويعاني منه الإنسان.



وتحديات الحياة كثيرة: تحديات صحية، عائلية، شخصية... وأنا أفضل استخدام مصطلح "تحدي" بدلاً من مشكلة أو صعوبات، وحسب تعاملك مع تحديات الحياة وإدراكك لها ستصل بك إلى ظروف معينة، وليس المهم هو إلى أين ستقودك ولكن المهم هو إلى أين ستوجهها وكيف ستعامل معها.

فإن أخفقت في ذلك فإدراكك لها في المرة القادمة سيكون أقوى وستصبح أقدر على مواجهتها وتقديم الحلول المناسبة لها، وسيحدث ذلك عندما يتزن العقل العاطفي ويحلل العقل التحليلي معلومات صحيحة إيجابية بصورة أبق من ذي قبل. إن القوة الذاتية للإنسان هي أن يستطيع التحكم في أحاسيسه وقت حدوث السلوك، والاختلاف بين شخص ناجح في حياته وآخر فاشل هو أن الشخص الناجح يعرف جيداً كيف يتعامل مع أفكاره ومع نفسه وكيف يتصل بنفسه، لأن نوعية اتصالاتك بنفسك تسبب نوعية اتصالاتك مع الآخرين لأن العالم الداخلي هو السبب في العالم الخارجي؛ لذا علينا أن نعمل على الارتقاء بنفوسنا.

كثير من الناس يسعون إلى جمع المال أو البحث عن العمل أو ... إلخ، ولكن قليلين منهم يسعون إلى تطوير أنفسهم وتحسين قدراتهم ومهاراتهم وإمكانياتهم، فإذا بدأت في تعلم لغة جديدة فانت تسعى بذلك إلى تحسين إمكانياتك وهذا أمر جيد، وجدير بالذكر أن هناك فرقاً بين الإمكانيات والقدرات، فالإمكانيات هي اللغات التي تعلمتها، والخبرات التي اكتسبتها مهارتك، تجاربك.

أما القدرات فهي ما وهبه الله للإنسان فهي وهبة وليست كسبية، فمعرفة قدرتك بقدراتك تؤهلك إلى اكتساب إمكانيات بأفكار جديدة وبخاماتك ووقتك وتحصل على نتائج مختلفة، فالشخص الناجح في حياته يمتلك وقتاً وقدرات مثلك ولكن نوعية استخدامك لأفكارك وقدراتك في الوقت المتاحة للجميع يصل بك إلى نوعية نتائجك، فإذا ذاكر طالب يجد ثم رسب فلا معنى لاكتسابه، لأن الاكتساب لن يغير الأمور للأفضل وإنما عليه أن يبحث عن سبب رسوبه تبعاً لقانون (السبب والتأثير) فإن تكرار الأسباب يؤدي إلى حدوث النتائج، كما أن تغيير الأسباب يؤدي إلى تغيير النتائج فلن يتغير شيء ما لم تتغير أنت. والسؤال: كيف تتغير؟

غير إدراكك، أن تسعى حقاً للتغيير وتغيير أفكارك والمعاني التي أوجحت بها لنفسك وأن تدرك أحاسيسك وتركيزك.

إذا أقدمت على فعل أمر سلبى كأن تدخن أو تسرق أو تزنى... إلخ، فهذا فعل تخيل نفسك بعد أن فعلت هذا الأمر وبإمكانك ذلك باستخدام السعادة النفسية، خذ نفساً عميقاً واحببه في صدرك حتى تكاد أن تختنق حين تصل إلى هذه المرحلة فلن يفكر العقل في أي شيء إطلاقاً سوى البقاء، ومع الزفير تخيل أنك قد فعلت الفعل،



وانظر في عاقبته وتبعاته لأنه قد يكون من الكيثر أو المصائب، فإذا فعلت أمراً ما وأدركه العقل وقمت بربطه بالسعادة فإن المخ يقربك منه وإن كان سلبياً، وإن تخيلت عواقب هذا الأمر وربطتها بأحاسيس سلبية كالندم والفشل والإحباط... إلخ، وأدرك العقل ذلك وإن لم تفعل هذا الأمر حقيقة فإنه يبعدك عنه، فمادمت فعلت أي أمر حقيقة أو تخيلاً وربطته بأحاسيس وكررت ذلك فإن الأمر يصير عادة فأى شيء تعرضه على العقل فإنه يسجله فإن كررت ذلك يخزنه العقل ويصبح عادة..

إن العقل الواعي يركز على المحتوى، يتعرف على المعلومات، ثم يقوم بتحليلها: إلغاء، وتعميم، وتحريف، وتخيل، فيسجد أن تركز على شيء، فتباً لقانون التركيز: أي شيء تركز عليه يؤثر على أحاسيسك وسلوكك، فيقوم العقل بثلاث عمليات: يلغى لك كل شيء سواه حتى تستطيع التركيز التام عليه، ويعمم لك، ثم يساعدك على التخيل وتحريف المعلومات..

### تحريف المعلومات:

يعني أنه إن قص عليك شخص حكاية ما، ثم حكيتها لشخص آخر، فليس من الممكن إطلاقاً أن تحكيها كما سمعتها تماماً، ستقوم بتحريفها ستزيد عليها أو تنقص منها أو ستحكيها بأسلوبك وألفاظك وتعبيراتك، وتعبيرات وجهك وإيماءاتك، أي أنك تضيف شخصيتك على ما تحكيه..



## واجبات عملية:



ما هي أهم التحديات التي تواجهك في سبيل تحقيق أهدافك؟

١
٢
٣



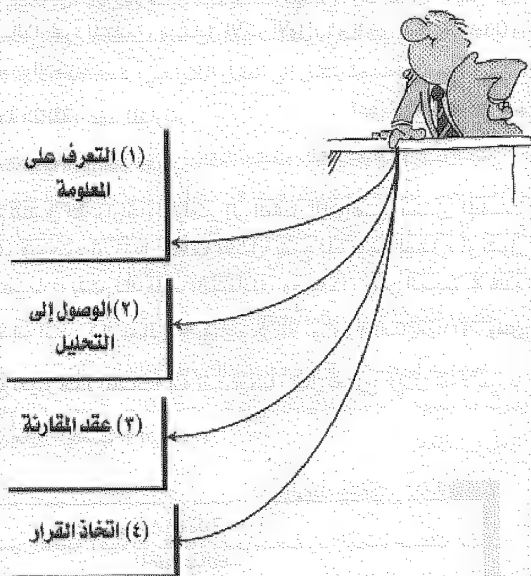


## مهام العقل الواعي

انفصل بين «الأنا» وتحديدات  
الحياة، فانت اكرم خلق الله  
عليه، وانت من سخر له  
السموات والأرض وما  
بينهما



## مهام العقل الواعي



## العقل الواعي أربع مهام:

المهمة الأولى: أن يتعرف على المعلومة.

المهمة الثانية: ثم بوضوله إلى التحليل يقوم بثلاث وظائف: الإلغاء (لأن العقل لا يستطيع التركيز والتفكير إلا في شيء واحد في وقت معين، فهو يستعين بالذاكرة المتتابعة، فيتناول الأمر الأول، ثم الذي يليه وهكذا)، والتعميم، والتحريف.

المهمة الثالثة: عقد المقارنة.

المهمة الرابعة: اتخاذ القرار.

ثم تنتقل القرارات والأوامر إلى العقل اللاواعي (مخزن الملفات العقلية)، فبمجرد أن تقول كلمة «فشل» يفتح لك ملف الفشل، أو تقول كلمة «سعادة» يفتح لك ملف «السعادة»، وهكذا، ومن السبب في هذه الملفات؟ إنه أنت، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَهْبَأْكُمْ أَفْئِدَةً تَبْصِرُونَ﴾ [البقرة: ٢١]، ومن يستطيع تغيير هذه الملفات؟ إنه أنت أيضاً، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ [الرعد: ١١].

غير ملفاته العقلية

لتغير حياتك

كيف ذلك؟

غير أفكارك

### قوانين العقل اللاواعي :

العقل اللاواعي لديه قوانين نشاطات العقل الباطن ، وهي ٦٧٢ قانونًا .

أولها : قانون «نشاطات العقل الباطن» :

وهو ينص على أن أي شيء تفكر فيه يتسع ويتزايد من نفس نوعه ، فلو أنك تفكر في شيء وحالته بعد أن تعرفت عليه ، وقررت كيف ستتعرف معه ، فعندما ينتقل إلى العقل اللاواعي ، فما السبب في اتساعه وتزايد من نفس نوعه ؟

إنه العقل لأنه يفتح لك ملفات العقلية المتعلقة بهذا الشيء من يوم ولادتك حتى لحظة تفكيرك فيه ؛ لأن كل الأشياء التي لها نفس النوع توضع في ملف واحد ، فإذا غضبت يفتح لك ملف الغضب ، وكلما غضبت يفتح نفس الملف ، فتتراكم فيه الأحاسيس والأفكار .

ثانيًا : قانون «السبب والنتيجة» :

ههنا مجرد أن تفكر في شيء ، فيفتح لك ملفه والملفات المتعلقة به ، فالعقل يدرك ما يسببه فتح هذه الملفات ، ويعرف أيضًا بقانون السبب والنتيجة ، أو الفعل ورد الفعل .

ثالثًا : قانون «التفكير المتساوي» :

فإذا كنت غاضبًا من شخص ما ، وفكرت فيه ، فالعقل يفتح لك كل الملفات السيئة المتعلقة به ، ويلقي كل شيء حسن متعلق به ، ثم يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة بكل شخص له علاقة بهذا الشخص ، فإذا كنت غاضبًا من مديرك في العمل ، فالعقل يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة به ، ويلقي كل الملفات الجيدة ، ثم يفتح لك الملفات السيئة المتعلقة بالزملاء

## كيف نتحكم في شعورك وإحاسيسك

في العمل، ثم الملفات المتعلقة بالزملاء عامة في العمل وفي النادي، وما إلى ذلك..

فالمقل ينتج لك كل الملفات التي من نفس النوع، ومنها كذلك قانون «الانجذاب»، وهو يعني أنه إذا فكرت في شيء فإنه يجذب إليك؛ لأنك لاحظته وأدركته فإنه يجذب إليك من نفس نوعه، فإذا كنت مكتئباً، وأدرك ذلك العقل وتعرف عليه وحلله وقرر كيف سيتصرف، فإنك تستطيع أن تعرف الأشخاص المكتئبين وسهل الناس وتجذب إليك الأشياء من نفس نوعك، نوع أفكارك.

### رابعاً: قانون «التكرار»:

إذا كررت التفكير فيها، وتخيلها تتكون بداخلك، وتثير فيك الأحاسيس بقوة من نفس نوع قراراتك، والأحاسيس تنعكس على فيسيولوجيا الجسم؛ تعبيرات الوجه والحركات والسلوك، كل هذا يعمل في داخلك بمجرد أن تدرك أمراً ما وتركز عليه.



لا تقل «أنا غاضب، أنا حزين، أنا فاشل»

ولكن قل: «هناك ما يفضيبي، هناك ما يثير حزني؛ لأن «الأن» هذه تصبح في المكان والزمان والطاقة والمادة، وهذه هي مكونات «الكونتم».

### مفتاح العقل المأمع

وتؤثر في الإنسان، فإذا قلت: «أنا فاشل»، ولم تقل هناك فشل يحتاج إلى إزالة أسبابه، إذا لم تضع الأمور في نصابها الصحيح وقلت (أنا فاشل)، فهذه المعلومة تؤثر في كل زمان ومكان وطاقة ومادة..

افصل بين «أنا» وتحديات الحياة، فأنت إكره خلق الله عليه، وأنت من سخر لك السماوات والأرض وما بينهما، وفي ذلك 10 مليارات خلية عقلية. فإذا قلت: «أنا ملونر ومضطرب»، فإن المخ يسجل هذه المعلومات ويعطيك كل الأفكار والأحاسيس المتعلقة بها.

فإذا كنت في امتحان ما فتجد نفسك مضطرباً، وكذلك في معاملتك مع الناس، وفي لقاءات اختبار العمل، فما تدخله إلى المخ من معلومات وأفكار، يخرج لك أفكاراً وأحاسيس من نفس النوع.

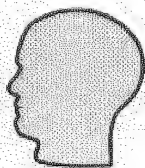


## واجبات عملية:



هل الغالب عليك استخدام العقل العاطفي أم العقل التحليلي؟

كيف تتمي عقلك التحليلي؟





## مبادئ التحكم في الأحاسيس

«من التغيير الذي تريد أن تراه  
في العالم»

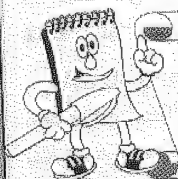
فاندي



## اللاتزان الروحاني

ان اول ما يساعد الإنسان على التحكم بأحاسيسه: الاتزان الروحاني، وهو أساس السعادة الدائمة، والسبب في ذلك أنه عندما يكون إدراكك روحانياً، يصبح تفكيرك روحانياً، وتركيزك روحانياً، وإحساسك وسلوكك روحانياً، وبالتالي تصير نتائجك روحانية.

عندما يصبح الشخص روحانياً يكون سمحاً في تعامله مع الناس ليرضى الله عز وجل، يكون حسن الخلق لطيفاً ودوداً كريماً، فالاتزان الروحاني يرتقي بسلوكيات الإنسان، حينما تصلح علاقة العبد بخالقه، فإن ذلك ينعكس على علاقته بالناس، فتجده يعين الضعيف ويعطي المحتاج ويغيث الملهوف ويرحم الصغير ويوقر الكبير.



إن لحميلك لمسئولية  
حياتك هو بداية  
لحكمك في ذلك..

ومن أهم مبادئ البرمجة العصبية: احترام وتقبل الآخرين على ما هم عليه، وأنا مسئول عن عقلي، لذا أنا مسئول عن نتائج أفعالي، لأن العقل يبنى أفكاره على آخر تجاربه، وبالتالي يبدأ بتلك الأفكار حين يتعامل مع التجارب الجديدة، والمرء مسئول عن توجيه طاقته؛ لأنه مسئول عن

أفكاره، فبمجرد أن تفكر في فكرة ما تتحول إلى طاقة، توجه هذه الطاقة في اتجاه ما وتؤدي إلى سلوك ونتائج من نفس نوع الفكرة.

إن أحاسيسك من صنعك أنت، وأنت المسئول عن التحكم فيها، وأنت لست أحاسيسك أو أفكارك أو إدراكك، فاقصص بين ما هو أنت، وبين أي شيء آخر في الحياة، فلا تقل «أنا» ثم تنطق بعدها أي كلمة سلبية، تيمس، فاشل، مضطرب؛ لأن هذه الكلمات تعبر عن حالات طارئة على الإنسان متعلقة بنشاطات الحياة وتحدياتها، فبعد أن تقول «أنا» قل شيئاً إيجابياً يعود عليك بالنفع، فالخزير المعلومات التي تمده بها، ثم يخرجها لك من نفس نوعها.

حين تواجه أمراً ما، وفي المواقف المشابهة له يمدك العقل بنفس الأفكار والأحاسيس، لذا لاحظ أفكارك، فهي تتحول إلى كلمات وأقوال، تتحول - بدورها - إلى أفعال وسلوكيات، تعطي نتائج، فبملاحظتك لأفكارك يتغير مسار حياتك، ومن ثم أعود لأكرر أن «إدراكك للشيء هو بداية تغييره»، فلا تحاول تغيير الآخرين، بل ابدأ من نفسك داخلياً.

يقول غاندي: **«كن التغيير الذي تريده إن لراه فيك العالي»**، ويجب أن يكون التغيير مبنياً على قيم المرء الموجودة في مفهومه الذاتي، لا يمكن أن يتغير المرء ويستمر تغييره إلا إذا كان هذا التغيير مبنياً على قيمه ولباع من داخله عن اعتقاد، لا تستطيع أن تغير أحداً إذا أثرت عليه لفترة ما، دون أن يكون هذا التغيير تابع من داخله.

فلا تستطيع أن تغيره ولكنك تستطيع أن تعينه على تغيير نفسه، بأن توسع له آفاقه وتعلمه كيفية اتخاذ القرار، ومواجهة المشكلات وتذليل الصعاب.

### مبادئ النكاح في الأساس

حينما تتحمل مسئولية حياتك، ويحدث إخفاق في أمر ما، فإنك لا تلقي باللوم على الآخرين وتحملهم التبعات، بل تبحث عن أسباب هذا الإخفاق، وتزيلها من طريقك وتصحيح أخطاءك.

**إن الشخص الذي يتحمل مسئولية حياته  
يحرص على النفع من أخطائه وتجاربه  
وبجيد استثمار وقته، وتحسين مهاراته  
وإمكانياته، وله طيف طاقاته وقدراته.**

إنه شخص ذو أهداف سامية ورؤية واضحة، يصمد في مواجهة تحديات الحياة، ويعمل على إزالة العراقيل والعقبات التي تعترض طريقه، فلا بأس ولا اكتئاب ولا شكوى ولا لوم للآخرين، وإنما عمل واجتهاد ومثابرة.

إذا أردت أن تساعد الناس، فليكن ذلك تبعاً لأسلوبهم لا أسلوبك أنت، فلا تمل عليهم ما يجب أن يفعلوه، وإنما ساعدهم على تنمية مهاراتهم وإمكانياتهم وعلى توظيف طاقاتهم وقدراتهم..

وحاذر أن تحطم معنوياتهم أو أن تبعث في نفوسهم التشاؤم، وألن لهم جانبك، ولا تسمع أذانهم إلا الكلمة الطيبة والقول الحسن، فالكلام والبيان تأثير بالغ، فبالكلمة بعث الله الرسل، وبالكلمة نشر العدل والسلام، وبها اندلعت الحروب والغزوات، وبها كان الزواج، وبها كان الطلاق.

افن لا تصول أن نصير الآخرين، ولكن ابدأ  
بنفسك أولاً، وأعلم أنه مهما كانت صعوبة  
التحديات التي نواجهك فإن لها حل  
يكن بداخلك.



يقول أحد أطباء علم النفس: «إن كل مشكلة لطوي في جفورها  
على حلها، فإذا غيرت ترتيب عناصر المشكلة، فسوف تستطيع  
الوصول إلى حلها، إن الأمر أشبه بتغيير ترتيب حروف كلمة «آلام» لتصبح  
«آمال»، فكل تحدي من تحديات الحياة تكمن حوله في داخله.

السبب في ذلك أن هذه التحديات هداية من الله عز وجل، فهي تعلمك  
الصبر، والتكيف والتأقلم مع ظروف الحياة، والالتزام والأنضباط، فما  
من داء إلا وله دواء، وقد كتب الله على نفسه الرحمة، وحرّم على نفسه  
الظلم، وليس شئ مشكلة دون حل.

ضع الأمور في نصابها الصحيح، وتعامل مع تحديات الحياة على قدر  
حجمها، فإذا حدث خلاف بينك وبين شخص آخر وغضبت، فلا تقل «أنا  
غاضب من فلان»، بل أنت غاضب من تصرف صدر منه أو كلمة قالها  
لك، فحينما تحدد المشكلة بدقة، وتقدر التحدي تقديرًا دقيقًا سليمًا دون  
تعميم أو مبالغة، وتعلم أنك لست غاضبًا من الشخص، وإنما من سلوك  
صدر منه، هذا السلوك يحمل رسالة لك، لا بد من فهمها ومعالجتها. حينما  
تفعل ذلك تصبح أقدر على التواصل والاتصال مع الناس.

إن كل إحساس يحمل رسالة، تُعرفُ عليها، فالعقل العاطفي مسئول عن الأحاسيس، والعقل التحليلي مسئول عن الأفكار والتقييم والمنطق، فعندما نتعرف على وجود رسالة، فأنت تفكر بالعقل التحليلي، وما دام العقل التحليلي في حالة عمل، فإن العقل العاطفي يكون في حالة استرخاء، وعندما تتمتع بمهارة التعرف على أحاسيسك، تصبح الأحاسيس إيجابية.

يقول «كارل يونج» في كتابه: «الأسنخ: مائة الإيجابية والسلبية» في علم النفس عبارة شهيرة ذات أهمية بالغة هي: «الحفاظ بالمهارة» ونخل عن الأحاسيس السلبية، فالأحاسيس تتبع نوع الأفكار، وبمجرد أن تحفظ بالمهارة تصير الأحاسيس إيجابية، وتختفي الأحاسيس السلبية، لتحل محلها أحاسيس أخرى تتناسب والإدراك والأفكار الجديدة.

فعندما تبذل جهداً في العمل، وتضاجأ بأنه تم تسريحك منه، فلا بد أن تسأل نفسك: ماذا تعلمت من هذه التجربة؟ وحينما تمر بأي تجربة فلا بد أن تسأل نفسك هذا السؤال؛ لأن ذلك يمنحك مهارة؛ لأنه يجعل العقل التحليلي يفكر ويحلل ويقيم، وما دام العقل التحليلي يقوم بهذه العمليات إيجابياً، فالأحاسيس السلبية سوف تختفي.

كل إنسان يختار أفضل اختيار له في الوقت الحاضر، وهذا يعد الافتراض الخامس في البرمجة العصبية، بمعنى أنه لو كان هناك شخص جالس لمشاهدة التلفاز، فإنه يختار ذلك، وهذا أفضل اختيار بالنسبة إليه، أشر عليه باختيار آخر أنسب له، وعلمه كيف يفكر، وسوف يختار هو شيئاً آخر أنسب له، ولكن في الوقت الحاضر هو قد اختار، فلا تتقدم اختياره، بل وسع له آفاقه، وأشر عليه باختيارات متعددة، وبدائل متنوعة.

## واجبات عملية:

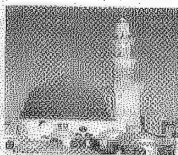


عرفت ما للاتزان الروحي من أهمية، فما هي الوسائل التي ستفعلها  
لتعميق الملاقة الروحية بينك وبين الله؟

١

٢

٣





## كيف أتعامل مع أحاسيسي؟

«في بعض الأحيان ستسامح  
وسينكر الناس ذلك. سامح على  
كل حال. وفي بعض الأحيان  
ستعطي وسينكر الناس. اعط  
على كل حال. وفي بعض الأحيان  
ستحب بعض الناس وسينكرونها.  
أحب على كل حال. لأن ذلك بينك  
وبين الله»

الآن نريزا



## كيف أتعامل مع أحاسيسي؟

يجب التعامل مع الإحساس وقت حدوثه والاستفادة منه؛ فإذا اعتراك إحساس سلبي ولم تتعامل معه، فسوف يظل تأثير هذا الإحساس مستمرا، ومع تقدم السن تضعف إلى هذا الإحساس، ولكن بمجرد تعاملك مع الإحساس وقت حدوثه يتحول إلى مهارة، لذا لا تأو إلى فراشك وأنت مثقل بالأحاسيس السلبية، وإنما «نظف» أحاسيسك قبل النوم، حتى لا ترهق عقلك وأنت نائم، ومن ثم تستيقظ وأنت متعب ومرهق، ولربما تكون قد نمت عشر ساعات أو أكثر، لذا تعلم من أحاسيسك وحاول الاستفادة منها.



وبمجرد أن نفعل ذلك سننظف  
الأحاسيس السلبية سل نفسك دائما،  
ماذا حدث؟ وكيف أسلفيه من ذلك؟  
وماذا تعلمت من تلك التجربة؟

فعلى سبيل المثال إذا خدعك أحد أصدقائك، فافصل بينه وبين سلوكه، ومن الممكن أن تتعامل معه مرة أخرى، ولكن كن حذرا يفتنا، وتعلم من تلك التجربة، واعلم أنك إن لم تتعامل مع الإحساس وقتها بما تشعر بها مباشرة، فإن ذلك سيضررك، وسيكون له أثر سلبي على

## كيف نلذذ في شعورك وأحاسيسك

صحتك النفسية والبدنية، فعندما تختزن في داخلك هذه الأحاسيس السلبية، فأنت تختزن طاقة ضارة قد تتلف أجهزة جسمك، وقد تسبب لك الجلطات والسكتات.

إن لكل إحساس مكونات، ومعرفتك لهذه المكونات يجعلك قادراً على التحكم في أحاسيسك، وإذا غيرت مكونات أي تجربة، تتغير التجربة نفسها، عيش حاضرك، فأنت لست موجوداً في الماضي أو المستقبل، واعلم أن اللحظة التي تحيا فيها الآن لن تتكرر مرة أخرى، وإن مرت فلن تعود، فعش حاضرك ولا تهدر وقتك، وما دمت ستعيا هذه الحياة على أي الوجوه، إذن فلتجعلها رائعة، ولا تُضيفها وسط الحقد والحسد والبغضاء والغفل.

### تقول الأم تريزا:

في بعض الأحيان سنسامح وسينكر الناس ذلك،  
سامح على كل حال وفي بعض الأحيان سنعطي  
وسينكر الناس، أعط على كل حال، وفي بعض  
سأحب بعض الناس وسينكرهونك أحب على كل  
حال، لأن ذلك بينك وبين الله أمالك، على كل حال.

ايتسم واضحك، فإن الضحك يساعد على إفراز الأندروفين في الجسم، ويخفض من إفراز الأدرينالين، فتتحسن حالة أجهزة جسمك، وتصل نسبة أكسجين أكبر إلى المخ، فيقوم بوظائفه على نحو أفضل، بينما حين تعيش وتحتزن يحدث عكس ذلك وتسوء حالة الجسم.

### كيف التعامل مع إدايسي؟

كنت أحاضر في أحد المؤتمرات في دبي، وكان من المقرر أن تكون محاضرتي عن فلسفة النجاح وإستراتيجية الحب، وحينما دخلت القاعة وقعت عيناى على أحد الحضور، فتبسمت له، فإذا به تعيس ويقطب جبينه، فجلست إلى جواره، ثم دعيت كي أبدا محاضرتي، وحينما علم الرجل أنني من سيحاضر، علت وجهه دهشة واستغراب، فعقدت العزم على التحدث عن الابتسامة والتواصل مع الآخرين، وعلاقته بإستراتيجية الحب.



## واجبات عملية:



هل ترى أن بإمكان الإنسان أن يحوّل نقطة ضعفه إلى نقطة قوة؟



نعم



لا

اذكر مثالا لك على ذلك.

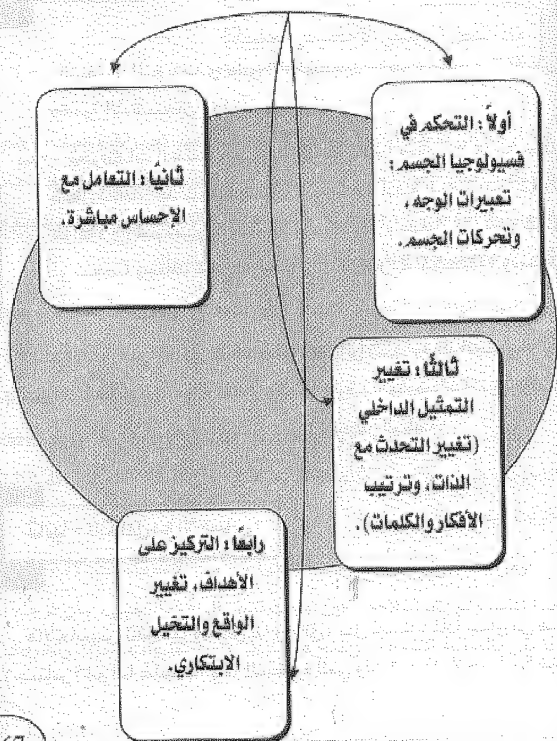


## كيف نتحكم في أحاسيسنا؟



ان تغيير الماهية في  
الواقع من أقوى الأساليب  
التي من الممكن أن تستع  
بها تغييراً في حياتك

## التحكم في الأحاسيس





## كيف نلتصق في شعورك وإحساسك

لن تستطيع تغيير الواقع، لكنك تستطيع تغيير إدراكك للواقع فيتغير الواقع، ثم الاسترخاء والابتسامة الداخلية.

### أولاً - التحكم في فيسيولوجيا الجسم:

أ - التنفس: المخ يتغذى على الأكسجين، فهو يستوعب ٧٢٪ من كمية الأكسجين الداخلة إلى الرئتين.

ب - تحركات الجسم وتعبيرات الوجه، فإذا فكرت في مشكلة تشغل بالك، خذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم ادفع الزفير بقوة ثلاث مرات، وارسم تعبيرات السعادة والفرح على وجهك، وتذكر شيئاً أو شخصاً يجعلك سعيداً، ثم عُد للتفكير في المشكلة، وستجد نفسك أقدر على حلها.

لذا يرشدنا النبي (صلى الله عليه وسلم) إلى تغيير وضع الجسم، فإن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فارقد، وتوضأ، فتغيير وضع الجسم يؤدي إلى الاسترخاء والابتعاد على الأفكار السلبية.

### ثانياً - التعامل مع الإحساس:

فالأحاسيس تخاطبتنا وتحمل لنا رسائل، سل نفسك: لماذا يساورني هذا الإحساس؟ لم أنا غاضب؟ وما الفكرة التي ولدت هذا الإحساس؟ فإذا

### كيف نتحكم في إحاسيسنا؟

كان الإحساس سلبيًا، فقد وليته أفكار سلبية، عليك تغييرها، كيف تستخدم هذا الإحساس؟

كل هذه الأسئلة تصدر عن العقل التحليلي، وبالتالي حين تسماتها لنفسك فأنت تحولها إلى مهارة وقوة.

### ماذا تفعل لتتغلب على الإحساس السلبية؟

ارجع إلى نقطة البدء، غير هيئة جسمك، غير تعبيرات وجهك، اضبط تنفسك، ركز على الحبل، تحمل مسؤولية الإحساس الذي يخالجك، فأنت السبب في الشعور به، إن لم تتحكم في هذا الإحساس سيزيد ويتمتع من نفس نوعه وسيخزن على هذه الصورة التي لا تتناسبك.

تغيير الواقع والتخيل الابتكاري: يفرض أنك قد أعددت نفسك، لحضور اجتماع ما وإلقاء كلمة فيه، وعندما حضرت الاجتماع كان أداؤك وبلقاياك سلبية..

خرجت من الاجتماع وأنت تشعر بالضيق والحزن، وخزنت هذه التجربة، فإذا حدث بعد ذلك موقف مشابه، فإن العقل يفتح لك الملف الذي خزنت فيه التجربة السابقة..

ومن هنا تتولد لديك الرهبة الاجتماعية من الاجتماعات؛ لأنه قد فتح هذا الملف ولم يتم إغلاقه، فإن تعلمت تغيير الواقع بالتخيل، بأن ترجع إلى الماضي بالساعة النفسية، وتفتح هذا الملف وتغير تعبيرات وجهك وتحركات

## كيف للحكم في شموله وإحاسيسك

جسمك بالطريقة التي كنت تفضل أن تحدث، وتغير معدل تنفسك وكلامك الذي كنت تقوى قوله، وتكون من ذلك أحاسيسك وتربطها به، وبهذا تغير إدراكك للواقع، وعندما يفتح العقل هذا الملف سيجد أن هناك إدراكاً وأحاسيس جديدة، ثم تخيل نفسك في المستقبل واستخدم هذه الأحاسيس الجديدة واختبرها، وحينما ستواجه هذا الموقف نفسه فإن المخ سيجد إما الأحاسيس القديمة أو الجديدة، وسيختار من بينها الأحاسيس الأقوى التي ارتبطت بأفكار قد ألححت عليها وكررتها.

فمغزى هذه العملية هو تغيير الإدراك لتغيير الواقع، فإنت تزود العقل بإدراك جديد، ليعطيك إدراكاً جديداً، فأنت قد كسرت وحطمت الحالة الأولى، ثم وضعت إلى جوارها حالة جديدة، وتصميمك على الحالة الجديدة تتكون عادات جديدة، وتختفي الحالة القديمة والعادات المرتبطة بها، فعليك أن تخزن في ملفاتك العقلية ما ترغب فيه ويعود بالنفع عليك ويطور حياتك.



تذكر أي تحد اعترضك في الماضي، وتذكر تفاصيله، وعش أحداثه كأن يقع الآن، وانظر إلى أي مدى سوف يضايقك؟ ثم خذ شهيقاً عميقاً، وانظر حولك، هذا نسيمه «كسر الحالة» أي اخرج من الحالة السلبية، ولا تبني حالة على أخرى، لأنه من الممكن أن تكون الحالة الأولى سلبية، فتؤثر سلباً على ما يليها من حالات، بل نفسك، إذا عدت إلى الماضي هل ستصرف بنفس الطريقة؟

أغلق عينيك، وأخيل نفسك في الماضي، وفتر كل ما تريد  
تغييره: تعبيرات وجهك وهيئة جسمك ومعدل لنفسك  
وحدثك نفسك بطريقة أفضل، ثم أنتقل إلى المستقبل  
وضع نفسك في موقف مشابه، وإسك ونصرت بنفس  
الطريقة الجديدة التي نرغب فيها، طك نشعر بالسعادة  
ثم عد إلى الحاضر وخذ شهيقاً عميقاً ببطء، ثم  
أدغمه من صدرك بقوة، ثم فكر فيما كان  
بضايقتك وانظر ماذا نشعر نحوه.



إن تغيير الماضي في الواقع من أقوى الأساليب التي من الممكن أن تصنع  
بها تغييراً في حياتك.

إن كل النظريات الحديثة تقوم على اكتشاف إستراتيجيات الناجحين  
وتدريسها وتعليمها للناس، فهي تقوم على تمثيل النموذج البشري المتميز.

## واجبات عملية:



من هو قدوتك في الحياة؟

لماذا اخترت هذا القدوة؟

١-

٢-

٣-

كيف يمكنك أن تكون مثله أو قريباً منه؟

١-

٢-

٣-



## إستراتيجية تغيير الأساس

عليه أن تستخدم طاقتك  
وقدرتك العقلية، واستعن بتلك  
الإستراتيجية لتدعيم نفسك،  
وثق بربك ثم بنفسك



## استراتيجية تغيير الاحاسيس



كيف يمكنك اكتشاف استراتيجيتك السلبية؟

- ١ - فكر في تحد موجود في حياتك الآن.
- ٢ - عيش التجربة كما تحدث الآن، ولاحظ الآتي:

أ - تعبيرات وجهك.

ب - تحركات جسمك.

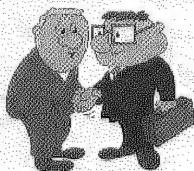
ج - تنفسك.

د - تحدثك مع الذات.

هـ - ترتيب الأفكار.

و - الاعتقاد.

- ٣ - اكسر الحالة (التنفس العميق - النظر إلى اليمين، ثم إلى اليسار).







## تغيير إدراك الواقع:

فكر في نفس التجربة ثم سل نفسك: إذا عدت إلى الماضي، فما الشيء الذي يمكنني أن أحذهه أو أضيفه من تعبيرات أو تحركات أو معدل تنفس أو أفكار أو اعتقاد؟ لكي تتغير الحالة تمامًا.

ابدا في التغيير (ضع التهبيرات التي تفضلها ووضع الجسم الذي تفضله، ومعدل التنفس الذي يريحك، وتحدث مع ذاتك بطريقة إيجابية، ثم رتب أفكارك، ودعّمها باعتقاد قوي).

اربط هذه الأفكار وهذا الاعتقاد إحاسيس إيجابية قوية.

ثم اكسر الحالة.



## الاختبار:

### ١ - الاختبار الأول في الماضي:



ارجع بذاتكرتك وتخيلك إلى الماضي، وفكر في نفس التجربة، ولاحظ نوعية أحاسيسك، ستجد الإحساس الحديد الذي ترغب فيه؛ لأنك غيرت التعبيرات والتحركات والتنفس والفكرة والإدراك والاعتقاد.

### ٢ - الاختبار الثاني في المستقبل:

انتقل بذاتكرتك إلى المستقبل، وضع نفسك في موقف من الممكن أن يكون مثل الموقف السابق الذي حدث في الماضي، ثم استخدم استراتيجيتك الجديدة، ولاحظ أحاسيسك، ستجد أن أحاسيسك صارت إيجابية؛ لأن العقل البشري يبني أفكاره على آخر تجربة.

يجب عليك أن تستخدم طاقتك وقدرتك العقلية  
وإسأل نفسك الاستراتيجية للتعيم نفسك، وثق بربك  
ثم بنفسك..

فالشخص الناجح لا يهدر وقته في الشكوى، أنت مسئول عن حياتك وأنت من يدير دفتها، حياتك سقيقتك، وأنت ربانها، النتائج السيئة مرتبطة بأحاسيس سلبية، ولن تتغير النتائج ما لم تتغير الأحاسيس، كل إنسان لديه ماضٍ يزخر بالأحاسيس والنتائج السلبية، فعليك أن تتعلم من تجاربك السابقة، وأن تغير أسلوب حياتك إلى الأفضل.

### كيف يمكن الاستفادة من التنمية البشرية في إدارة الأعمال؟

إن التنمية البشرية تبدأ من التنمية الذاتية، ثم مهاراتك وإمكانياتك، تعلم، واقرأ، وابحث، اجعل غدك خيراً من أمسك، بالنسبة إلى الجانب المهني خطط وقيّم وتعلم وحل وعُدل، حتى تصل إلى أفضل النتائج. يحتاج العمل في التدريب على التنمية البشرية إلى كوكبة من العلماء والمتخصصين في هذا المجال، ولا يكفي فيه المجهود الفردي، وإنما يحتاج إلى فرق عمل، لكي تصل إلى الغاية المنشودة.



## واجبات عملية:



هل لك برنامج تثقيفي في المرحلة المقبلة؟

☐

نعم

☐

لا

اذكر أهم الكتب التي تنوي قراءتها نظراً لاحتياجك إلى معرفة ما

بها:



١

٢

٣

٤

٥

## الألم يصنع العظماء

لولا وجود الألم، لما وجدت  
الراحة. ولولا وجود التعاسة لما  
عرفنا معنى السعادة. فكل شيء  
له نظام وقوة



## هل الألم يصنع العظماء؟ وما تأثير الألم في النفس البشرية؟

لي كثير من الكتابات في ديناميكية التكيف النفسي، تناولت فيها إجابة هذا السؤال، حيث أوضحت أنه لولا وجود عكس المعنى، لما كان للمعنى معنى، فلو لا وجود الألم، لما وجدت الراحة، ولو لا وجود التماسه لما عرفنا معنى السعادة، فكل شيء له نظام وقوة، كيف يمكننا إنقاص وزننا بطريقة ناجحة، دون التعرض لمضاعفات جانبية، ودون العودة مرة أخرى إلى الوزن الزائد؟ وكيف نستفيد مما تعلمناه في تحقيق ذلك؟



حتى تستطيع إنقاص وزنك، عليك القيام بأربع عمليات أساسية:

### أولاً: التفكير؛

أن تفكر في العافية الصحية التي تشهدها.

### ثانياً: التخيل؛

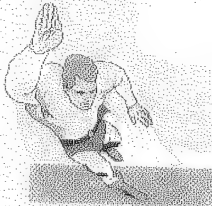
أن تتخيل نفسك وقد نقص وزنك، وتخزن هذه الصورة التخيلية في ذهنك.

### ثالثاً: أسلوب التغذية وشرب المياه؛

أن تتنبه إلى ما تتناوله من أطعمة، ولا تحرم نفسك مما تشتهي: لأن ذلك سيزيد من اشتهاه، كُلْ ما تشاء بقرار، ودع ما تشاء بقرار، ولا تسرف في تناول الطعام، يحتاج الجسم إلى المياه، فتصل نسبة المياه في تكوين الجسم إلى ٩٠٪.

### رابعاً: ممارسة التمارين الرياضية؛

ولو لمدة ٢٠ دقيقة يومياً، وممارسة تدريبات التنفس: ضع يديك في جانبي خصرك، خذ شهيقاً عميقاً ببطء، واحبس الهواء في صدرك لحظة، ثم ادفع الهواء من صدرك، ومع كل تكرار قم بالعد، واحد، اثنان، ثلاثة.. وهكذا.



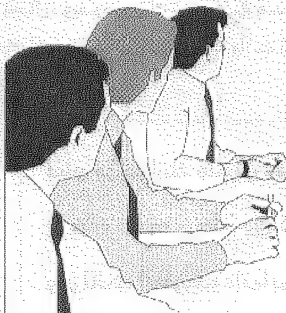
هذا التمرين يساعد على تقوية عضلات البطن، ويساعد الجسم على إذابة الدهون المتراكمة فيه، داوم على هذا التمرين لمدة أسبوع، وستلاحظ أن محيط خصرك نقص حوالي ١ - ٢ سم تقريباً.



## كيف نستطيع التحدث

### أمام جمهور بثقة وثبات؟

يعتبر التحدث أمام الجمهور أحد المخاوف البشرية كـ الخوف من القشل والمحول والاعتراض والتحدث والاستهزاء، ويمكن التغلب عليه عن طريق العودة إلى الماضي، ثم تغيير إدراك الواقع في الماضي، ثم عيش التجربة الجديدة، ثم إعطائها قوة، ثم قم بعملية التخيل الابتكاري، تخيل نفسك في المستقبل في موقف عسير، وأنت متزن تمامًا، كرر ذلك أكثر من مرة، ستجد أن الجسم والعقل يبدأ يتبع البرمجة الجديدة، وعندما تستعد للقاء الجمهور، احرص على الحضور مبكرًا، حتى لا تفاجأ بوجود



الناس، التق بالناس وصافحهم، حتى تكسر الحواجز بينك وبين الناس، وعندما تقف أمام الجمهور، انظر إلى شخص تحبه أو تألف ملامح وجهه، ثم وسّع دائرة النظر شيئًا فشيئًا.



## كيف تصبح ناجحاً في دراستك؟



لا تستطيع النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة، إذا كنت تكره هذا المجال، إذا كنت تكره الدراسة في مجال معين، فسيوف ترسيب وتخفق، وستنظل فترة أطول في هذا المجال، وبفرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستنتقل منه وأنت تحمل طاقة الكراهية..

تعلم من نجاحك، واخليل نفسك في المستقبل، واعلم أن هذه مجرد مرحلة، وإن هذه هي لحظات الحياة، وإن نالني الظروف وإثما بها نرجوه..

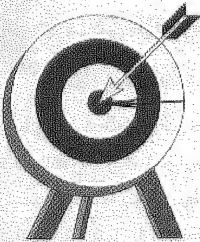
فتعلم أن تستطيع اجتياز من يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى، احرص على أن تحب مجال عملك ودراسك، وأن تتكيف وتأقلم مع ما يعترضك من

ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها، واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو أن تبدع في مجال لا تحبه.

لا شك أن التغيير واتخاذ القرار هو الأفضل، لكن لماذا نجد صعوبة في التغيير والاستمرار فيه: لأن التغيير يخرجك عن الاحتياجات العشرة، يخرجك من منطقة الأمان، فعليك أن تحدث تغييراً تدريجياً غير مفاجئ.

\*\*\*

## كيف تحدد أهدافك وتتخذ قراراتك؟



اكتب كل ما تتمنى تحقيقه وتأمل في حصوله، ثم رتب هذه الأماني حسب أولوياتها، ثم حدد أول ثلاثة منها، واكتب ثلاثة أسباب تجعلك تحرص على تحقيقها، الآن لديك أهداف، إن الأسباب تمنحك دافعا لتحقيق الأهداف، أعد ترتيب هذه الأهداف وفقا للأسباب قسم كل هدف إلى أهداف ثانوية، وخطط لتحقيقها، وابحث في الإجراءات والوسائل اللازمة لذلك، بعد بحثك في الأهداف وأولوياتها والإجراءات والوسائل اللازمة لتحقيقها، يمكنك اتخاذ القرارات على ضوء ذلك.

## هل من الصواب أن ألوم نفسي؟

لا تلم نفسك، وإنما حاسبها، وتعلم من أخطائك، وحاول أن تسمى الجوانب الإيجابية في شخصيتك، وتصحح الجوانب السلبية أو تزيلها.

## كيف أستطيع تنمية قدرتي على التركيز؟

ضع أصبعك أمام أنفك، ثم أبعد شيئا يسيرا، وخذ شهيقا عميقا، وارفع أصبعك إلى أعلى مع الشيق إلى أعلى من مستوى الحاجبين، ثم اخفضه مع الزفير إلى مستواه الأول، ثم ركز على الشيء أو الأمر الذي

## إزالة بصيص المظلماء

ترغب في التركيز عليه، ستجد أن قدرتك على التركيز زادت؛ لأنك بذلك تجعل قصي المخ يركزان على مركز التركيز بين الحاجبين.

## تغيير التمثيل الداخلي؛

(التكوين، الحجم، المسافة، المكان، الربط، والانفصال)..

## التكوين

يفرض أن هناك شخصاً يخيفك أو يضايقك، فأنت تراه في ذهنك شخصاً معيناً بغيراً، كَوْن في ذهنك صورة مختلفة له، تخيله في صورة أخرى.

## المسافة

بتغيير المسافة بتغير الإحساس، فالعقل يفكر باستخدام الصور، فهو يحدد المكان مكان الصورة.

ثم المسافة بينك وبينها، ثم حدد حجمها، واتصالك وانفصالك بها، فتغيير المكان، والانفصال والاتصال، بتغير الأحاسيس.

إن الانفصال عن الأحاسيس يختلف عن الاتصال بها، حيث يمثل الانفصال عن الأحاسيس السلبية ٥٠٪ من علاج النتائج السيئة.

عندما تشاهد فيلمًا وتتأثر بأحداثه وتنفعل بها، قد يثير ذلك فيك البكاء؛ لأنك تشاعلت واتصلت بالأحاسيس، واعتمادًا على هذه الفكرة

## كيف نلجج في شعورك وإحساسك

تستخدم بعض قاعات السينما السماعات والنظارات ثلاثية الأبعاد للتأثير في المشاهدين، فالشخص المتصل بتجربة سيئة لا يتم علاجه منها دون الانفصال عنها، حتى يستطيع رؤيتها من الخارج، وحتى يكون موضوعاً في تقييمها، حتى تفصل عن الخوف المرضي، يجب أن تعرف ماذا تستفيد من ذلك، وما الدرس الذي تعلمته من هذه التجربة.

### التركيز على الأهداف:

إن سؤلك نفسك: ماذا أريد؟ ينتقل بك إلى المستقبل، ولماذا أريد؟ يعطيك الأسباب التي تدفعك إلى تحقيق الهدف، ومتى أريد؟ تضع عامل الزمن في الاعتبار، وكيف أحصل عليه؟ تعطيك الإمكانيات والوسائل، وعندما تقول: «أنا أستطيع تحقيق الهدف» تقوي ثقتك في نفسك.

إن تركيزك على إهمالك يمنحك إنجازاً وطاقاً ذهنية،  
وكما كنت مرناً تجتنب الإحساس السلبي.. إن  
الفرغ ينشط إشمال الإحساس السلبي.

### الاسترخاء والابتسامة الداخلية:

لكي تصل إلى حالة الاسترخاء، قم بالآتي:

١ - التركيز

٢ - التمس (ويكون الزفير أطول من الشهيق، وكلما كان الزفير مدته أطول من الشهيق، يسترخي الجسم أكثر).

٣ - إرخاء عضلات الجسم (ابدأ بإرخاء عضلات العين، فالعين بها طاقة كهرومغناطيسية عالية، وعندما تستريح العين ترتخي ملامح الوجه وتتحفض الطاقة).

ثم ابدأ من إرخاء أصابع قدمك حتى رأسك، وكل عضو تركز عليه وتعطيه أمراً بالاسترخاء، يسترخي.

٤ - الاسترخاء الذهني: فكر في مكان تحب الوجود فيه: على شاطئ بحر، أو في معسكر في الصحراء، تخيل نفسك فيه، وركز على تفاصيله: لون مياه البحر، السماء الصافية، الرمال الممتدة، وكلما ركزت في التفاصيل استرخى الذهن أكثر. أو فكر في رقم ما وكرره مع الشهيق والزفير، ثم استبدله برقم آخر، وهكذا.

٥ - التأمل: طيف بخيالك في موضوعات تبعث فيك السعادة والاسترخاء والتفاؤل، تأمل في خلق الله، وفي نفسك، وفي آمالك وظموحاتك واسبح مع أفكارك.

٦ - الانتماسة الداخلية: يعتبر الصينيون أول من اكتشف هذه الظاهرة البشرية، فعندما يتبسم في وجه إنسان يتبسم لك، وعندما تبسم لعضو من أعضائك يتبسم لك دون أن تراه، وحينما تبسم فإن كل عضو من أعضائك يدعم هذه الانتماسة، وبالمثل إذا كانت تشعر بألم في أي عضو من جسمك وركزت عليه، فإنه يزيد من نفس نوعه، فإن شعرت بألم وقلت: «أنا آتالم» أنا متعب جداً، فإن ذلك يزيد الألم، بينما إذا ركزت على هذا العضو، وابتمست داخله، حتى تشعر أنه يتبسم، ذلك يساعد على إفراز



الأندروفين، وأثبتت جامعة هارفارد أن ذلك يساعد أيضاً على إفراز محلول «جليكوجال» الذي يعين على تقليل الشعور بالألم.



## مراكز الطاقة بالجسم

تحدث إلى نفسك بطريقة أفضل،  
قل لنفسك: من الممكن أن أكون  
فيما معنى على كذا أو في حالة  
كذا. لكنني الآن أفضل حالا



- ٢ - التسامح المتكامل: لا تفكر في أي شخص بطريقة سيئة . مهما كان يبدو سيئاً بالنسبة لك ، افصل بين الشخص وسلوكياته ، وتعامل مع الناس بروحانية . فسامحهم من أجل الله .. يسامحك الله .
- ٣ - الاهتمام: أن تهتم بصحتك ، أن تهتم بإحاسيسك وتذكرها .
- ٤ - الملاحظة: الإدراك يمثل ٥٠٪ من نسبة التغيير ، لاحظ إحاسيسك وغيّر مكانها .
- ٥ - التنفس: يتغذى المخ على الأكسجين ، وبيني أفكاره على آخر تحية ، فعندما تخرج الزفير وتصلو الحمد لله ، فإن المخ يبني أفكاره على حمد الله .
- ٦ - تغيير تعبيرات الوجه وتحركات الجسم: غير تعبيرات وجهك وتحركات جسمك ، وتعرف على ما تحمله من رسائل . وما يكمن خلفها من أحاسيس .

لتغيير النمط السلبي: بأن للحدث إلى نفسه  
بطريقة أفضل . قل لنفسك: من الممكن أن أكون فيما  
مضي على كذا أو في حالة كذا . لكنني الآن أفضل  
حالاً وإحسناً صحة وعاماً وخلقاً . فمما أقول: أنا  
ملمب . فإنك تستعير النعم من الذكرة .

٧ - الاسترخاء والهذوء الداخلي: خذ شهيقاً عميقاً ببطء ، ثم ادفع الهواء من صدرك في الزفير شيئاً هيناً ، وكرر ذلك مرات ، حتى تسترخي عضلات جسمك ، وأنت تؤدي التمرين تخيل نفسك في مكان تحب الوجود فيه وركز في تقاصيله.

\*\*\*

## واجبات عملية :



للكون النفسي أثر بالغ في تحقيق الأهداف

ما أهم الأشياء التي تقصد عليك هذا السكون؟

١

٢

٣

وكيف يمكنك التخلص منها؟

١

٢

٣





بالمصبر والتوكل على الله تستطيع تحقيق أهدافك،  
تقبل نفسك تمامًا، مهما كانت التحديات والظروف،  
فأنت لست سلوكك ولا تحدياتك ولا أحاسيسك، كل  
هذه نشاطات الحياة وردود الفعل تجاهها..  
ومهما كان رأي الناس والمؤثرات، تقبل نفسك..

كون لنفسك صورة ذاتية داخلية وأنت تحقق  
أهدافك متزئًا، وكن واقفًا بنفسك وقدراتك  
اللامحدودة، وتعلم الاستراتيجيات التي تعينك على  
استخدام قدراتك، وبهذا يقوى اعتقادك في قدراتك  
وإمكانياتك وأفكارك وأهدافك، حتى يملكك  
الشعور بأنك تستحق أن تحقق أهدافك، فقد اجتهدت  
وثابت وعقدت عزمك على النجاح، وجه كل طاقتك  
إلى الله سبحانه وتعالى وأحبه وعظمه واستعين به  
وتوكل عليه، وأخلص عملك وأتقنه، تسعد في دنياك  
وأخرتك.

### وتتذكر دائماً

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك

عش بحبك وارتباطك بالله عز وجل

عش بالتطبع بأخلاق الرسول عليه الصلاة والسلام

عش بالأمل

عش بالكفاح والإقدام والصبر

وعش بالحب

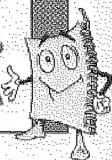
وقدر قيمة الحياة



واجبات عملية:



احرص على تقوية علاقتك بالله سبحانه  
وتعالى، فهذا من أهم مخرجات النجاح في  
الدنيا والآخرة



## الفهرس

الموضوع	الصفحة
إهداء	٤
كلمة شكر وعرفان	٥
الدكتور إبراهيم الفقي	٦
ماذا يقول الناس عن د. إبراهيم الفقي	٨
مقدمة	١١
انظر إلى الحكمة	١٢
دعوة	١٩
سل نفسك	٢٥
تعلموا من عجوز	٣١
انتبه إلى أحاسيسك فإنها تتشر	٣٧
عجيب إلا أنه واقع	٤٣
ما نوع فنجانك؟	٤٩
تخلص من أحاسيسك السلبية	٥٩
خطر البرجة السابقة	٦٥
أنت والأسكاتوما	٧٣

الموضوع	الصفحة
تعلم من الخوف .....	٧٩
لماذا تنور الأحاسيس وتشتعل؟ .....	٨٧
مصادر الإحساس .....	٩٧
كيف تحدث الأحاسيس؟ .....	١٠٩
الافكار والوقت .....	١١٥
تفاءلوا بالخير تجدوه .....	١٢١
كيف تزايد الأحاسيس؟ .....	١٢٥
كيف نتحكم بذاتك؟ .....	١٣١
الحياة وتحدياتها .....	١٣٧
مهام العقل الواعي .....	١٤٣
مبادئ التحكم في الأحاسيس .....	١٥١
كيف نتعامل مع أحاسيسي؟ .....	١٥٩
كيف نتحكم في أحاسيسنا؟ .....	١٦٥
إستراتيجية تغيير الأحاسيس .....	١٧٣
الأم يصنع العظماء .....	١٨١
مراكز الطاقة بالجسم .....	١٩٧
وصية محب .....	٢٠٣



# كيف نتحكم في شعورك أحاسيسك

هذا الكتاب

إن الأحاسيس هي وقود الإنسان ، وبغير الأحاسيس لا  
تستطيع أن تتحرك ، وبغير الأحاسيس لا يكون الإنسان  
إنسانا فعلا ....

تسبب الأحاسيس للإنسان أشياء كثيرة ، لأن الأحاسيس  
تسبب أمراضا نفسية وغير نفسية ، وهي تسبب السلوك ،  
فتجد أن الفكرة تسبب احساسا .

إذا

لو غيرت أفكارك تغيرت أحاسيسك  
وينتج عن ذلك تغيير لحياتك كلها .

د. إبراهيم الفقي

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للتأليف والناشر

## بداية

للإنتاج الإعلامي

مراجعة الأستاذ الإعلامي  
أحمد خيري - محمود علي

7 شارع محمد العربي - القاهرة - ج. م. ع.

تلفون : 00202 2 39 59 408

002 010 573 60 30

فكس : 00202 2 39 59 408

www.bedayasound

email: bedaya@sound.tutmail.com



تليفاكس : 0096522641281

ص. ب. 3111 حزم - الرمز البريدي : 32032 الكويت

P.O.Box: 3111 Hawalli code No. 32032 Kuwait

19 شارع عمر لطفي أمجاد عباس العطار

أمم المدينة الجديدة - مدينة نصر - القاهرة

19 Omar Lotfi St. from Abbas

Alagad - Madinet Nasser - Cairo - Egypt

تليفاكس : 002022736101

E-mail: salahbedayah@hotmail.com